SUUNTO

t6

MANUEL D'UTILISATION

SUUNTO

REPLACING LUCK.

COORDONNÉES DU SERVICE CLIENTS

Suunto	**Oy**	**Tél. +358 9 875870**
		Fax +358 9 87587301
Suunto	**USA**	**Tél. 1 (800) 543-9124**
	Canada	**Tél. 1 (800) 776-7770**
Centres d'appels en Europe		**Tél. +358 2 284 11 60**
Site Web Suunto		**www.suunto.com**

TABLE DES MATIÈRES

1. INFORMATIONS GÉNÉRALES 6
1.1. LISTE DE CONTRÔLE 7
1.2. INTRODUCTION 7
1.3. FONCTIONS DE SUUNTO T6 8
1.4. ENTRETIEN 9
1.5. ÉTANCHÉITÉ 10
1.6. REMPLACEMENT DE LA PILE 10
1.7. REMPLACEMENT DE LA PILE DE LA CEINTURE ÉMETTEUR 12
1.8. CEINTURE ÉMETTEUR 14
1.8.1. Activation de la ceinture émetteur 14
1.8.2. Avertissements 15
1.9. CAPTEURS DE VITESSE ET DE DISTANCE SANS FIL 15
1.9.1. Activation du capteur de vitesse et de distance sans fil 15
2. UTILISATION DE SUUNTO T6 16
2.1. AFFICHAGES ET BOUTONS 16
2.2. VERROUILLAGE DES BOUTONS 17
2.3. MENUS 18
2.3.1. Organisation des menus 19
2.3.2. Appui et appui long 19
2.3.3. Navigation dans les menus 20
3. MODES 21
3.1. INFORMATIONS GÉNÉRALES 21
3.2. MODE TIME 21
3.2.1. Affichage principal 21

3.2.2. Alarme 22
3.2.3. Heure 23
3.2.4. Date 24
3.2.5. Paramètres généraux 25
3.2.6. Unités 27
3.3. MODE ALTI/BARO 33
3.3.1. Paramètre Use (Alti/Baro) 33
3.3.2. Fonction Alti 34
3.3.3. Fonction Baro 35
3.3.4. Altitude et pression barométrique de référence 36
3.3.5. Mémoire 38
3.4. MODE TRAINING 39
3.4.1. Chronomètre 40
3.4.2. Fonction Connect 40
3.4.3. Fonction Logbook 41
3.4.4. Fonction HR limits 44
3.4.5. Compteurs 45
3.4.6. Fonction Refer 48
3.4.7. Historique 49
3.4.8. Fonction Pair 50
3.4.9. Paramètre Use (Alti/Baro) 51
3.5. MODE SPD/DST 52
3.5.1. Affichage principal 53
3.5.2. Fonction Connect 53
3.5.3. Fonction Autolap 54

3.5.4. Intervalles de distance 55
3.5.5. Limites de vitesse 56
3.5.6. Étalonnage du capteur de vitesse et de distance sans fil 57
3.5.7. Fonction Pair 57
4. UTILISATION DE SUUNTO T6 LORS DE VOS ENTRAÎNEMENTS 58
4.1. PROFITER AU MAXIMUM DE VOS ENTRAÎNEMENTS 58
4.2. EXEMPLE D'ENTRAÎNEMENT 62
5. SUUNTO TRAINING MANAGER 63
5.1. FONCTIONS DE SUUNTO TRAINING MANAGER 63
5.2. FENÊTRES DE SUUNTO TRAINING MANAGER 65
5.2.1. Fenêtre t6 Device (1) 66
5.2.2. Fenêtre My Training (2) 66
5.2.3. Fenêtre Graph (3) 66
5.2.4. Fenêtre Properties (4) 67
5.2.5. Fenêtre SuuntoSports.com (5) 68
5.3. SUIVI DE VOS PROGRÈS À L'ENTRAÎNEMENT 69
5.4. CONFIGURATION DU SYSTÈME 71
5.5. INTERFACE PC 71
5.6. INSTALLATION 72
5.6.1. Installation de Suunto Training Manager 72
5.6.2. Installation des pilotes USB pour instruments de sport Suunto 72
5.7. DÉSINSTALLATION DES PILOTES USB POUR INSTRUMENTS DE SPORT SUUNTO 76
6. SUUNTOSPORTS.COM 77
6.1. INTRODUCTION 77

6.2. SECTIONS 78
6.3. MY SUUNTO 79
6.4. COMMUNITIES 80
6.5. SPORT FORUMS 81
7. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES 82
8. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE 85
8.1. COPYRIGHT 85
8.2. MARQUES 85
8.3. BREVETS 85
9. AVERTISSEMENTS 86
9.1. RESPONSABILITÉ DE L'UTILISATEUR 86
9.2. MARQUAGE EUROPÉEN CE 86
9.3. LIMITES DE RESPONSABILITÉ ET CONFORMITÉ ISO 9001 86
9.4. SERVICE APRÈS-VENTE 87
9.5. CONFORMITÉ FCC 88

1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

Suunto t6 est un outil personnel conçu pour améliorer vos performances sportives. Il peut mesurer votre pouls au millième de seconde près et enregistrer votre rythme cardiaque, pour une analyse plus en profondeur. Le logiciel Suunto Training Manager utilise les données de votre rythme cardiaque et d'autres paramètres de votre corps pour analyser les effets de votre entraînement. En associant ces informations à votre niveau de forme actuel, ce logiciel indique la charge d'entraînement dont vous avez besoin en fonction de l'entraînement recherché.

Une fois sur le terrain, Suunto t6 indique si votre entraînement améliore vraiment votre condition physique et vous aide à ajuster vos programmes d'entraînement en conséquence.

Une fois votre objectif défini, le logiciel permet de calculer la durée d'entraînement et le rythme cardiaque nécessaires pour l'atteindre. Au cours d'une session d'entraînement, Suunto t6 vous aide à atteindre votre objectif grâce à ses multiples fonctions, telles que les limites de rythme cardiaque, le rythme cardiaque moyen en temps réel et un affichage personnalisable de l'altitude et des divers temps enregistrés. Avec en plus un chronomètre, un altimètre et un journal aux fonctions avancées, Suunto t6 est un moniteur de performances idéal pour tous les types de sport et tous les niveaux de forme.

Les fonctions de Suunto t6 peuvent être étendues grâce à plusieurs accessoires sans fil tels que les capteurs de vitesse et de distance pour la course à pied ou le vélo.

Ces accessoires ANT et la ceinture émetteur Suunto t6 communiquent numériquement sur une fréquence radio de 2,4 GHz. Une telle communication offre plusieurs avantages, tels qu'une capacité de transmission améliorée, une

transmission bidirectionnelle sans erreurs et un rayon allant jusqu'à 10 m/33 ft. Les cardiofréquencemètres traditionnels utilisent des méthodes de transmission inductive à basse fréquence. Par conséquent, les autres ceintures émetteur ne sont pas compatibles avec Suunto t6.

REMARQUE : *Veuillez lire ce Manuel d'utilisation attentivement, et assurez-vous de comprendre l'utilisation, les affichages et les limitations de cet instrument avant de vous en servir. Veuillez également vous reportez au guide "How not to rely on luck when optimizing the training effect" pour apprendre comment utiliser votre Suunto t6 de façon optimale. Vous trouverez ce guide sur le CD livré avec Suunto t6.*

1.1. LISTE DE CONTRÔLE

Assurez-vous que l'emballage contient les articles suivants :

- Suunto t6
- Ceinture émetteur (compatible pour transmission ANT Suunto)
- Câble d'interface PC
- Le CD contenant le logiciel Suunto Training Manager, les manuels d'utilisation Suunto t6 et le Guide d'entraînement
- Guide rapide d'utilisation Suunto t6

Si l'un de ces articles n'est pas contenu dans l'emballage, contactez le revendeur qui vous a fourni ce produit.

1.2. INTRODUCTION

Pour vous familiariser avec votre Suunto t6, suivez ces étapes :

1. Mettez votre ceinture émetteur et assurez-vous qu'elle colle bien contre votre poitrine.
2. Vérifiez que les électrodes de la ceinture émetteur sont légèrement humides.

3. En mode Training, appuyez longuement sur ALT/BACK pour connecter Suunto t6 à la ceinture émetteur. Attendez que la connexion soit établie (un message indique que la ceinture a été trouvée).
4. Commencez votre entraînement et activez le chronomètre en mode Training en appuyant sur START/STOP.
5. Enregistrez des temps au tour/temps intermédiaires en appuyant sur UP/LAP.
6. Appuyez sur START/STOP pour arrêter le chronomètre.
7. Appuyez longuement sur UP/LAP pour remettre le chronomètre à zéro.
8. Transférez les informations de votre entraînement sur Suunto Training Manager pour les analyser.

1.3. FONCTIONS DE SUUNTO T6

Suunto t6 possède les fonctions suivantes :

Mode Time

- Heure, date, alarme, réglage des unités et paramètres généraux

Mode Alti/Baro

- Altitude, vitesse verticale, cumul des ascensions et des descentes
- Température, pression atmosphérique, mémoire météo

Mode Training

- Rythme cardiaque, chronomètre avec temps intermédiaires, compteur d'intervalles, journal et autres fonctions de contrôle

Mode SPD/DST (accessible uniquement si l'instrument est lié avec un capteur de vitesse et de distance externe)

- Vitesse, distance, temps de passage automatique par distance, entraînement par intervalles de distance, alarme limite de vitesse

Logiciel

- Transfert et enregistrement des journaux sur votre ordinateur
- Suivi de l'effet de vos entraînements et des autres paramètres physiologiques en fonction des données d'intervalle du rythme cardiaque enregistré
- Création de programmes d'entraînement et suivi de vos progrès

SuuntoSports.com

- Téléversez vos journaux et publiez-les sur Internet
- Partagez et comparez vos expériences avec d'autres
- Téléchargez des programmes d'entraînement publiés par d'autres

1.4. ENTRETIEN

Ne suivez que les procédures décrites dans ce manuel. Ne tentez jamais de démonter ou de réparer vous-même votre Suunto t6. Protégez votre Suunto t6 des chocs, des chaleurs extrêmes et des expositions prolongées aux rayons du soleil. En cas de non-utilisation, conservez votre Suunto t6 dans un environnement propre et sec à température ambiante.

Pour nettoyer votre Suunto t6, vous pouvez l'essuyer avec un linge légèrement imbibé d'eau tiède. En cas de marques ou de taches persistantes, appliquez un savon doux sur la zone en question. Evitez d'exposer votre Suunto t6 à des produits chimiques forts tels que l'essence, les solvants de nettoyage, l'acétone, l'alcool, les insecticides, les adhésifs et les peintures, qui risquent de détériorer les joints, le corps et la finition du produit. Eliminez les saletés, poussières et grains de sable autour de la zone du capteur. N'insérez jamais d'objets dans l'orifice du capteur.

1.5. ÉTANCHÉITÉ

Suunto t6 est étanche jusqu'à 100 m/330 ft et la ceinture émetteur jusqu'à 20 m/66 ft, conformément à la norme ISO 2281 (www.iso.ch). Vous pouvez donc utiliser votre Suunto t6 pour nager et pratiquer d'autres sports aquatiques, mais en aucun cas pour la plongée sous-marine ou l'apnée.

Pour conserver ces propriétés d'étanchéité et pour que la garantie reste valide, il est fortement recommandé que tout l'entretien soit effectué par un personnel de maintenance agréé par Suunto (sauf pour le remplacement de la pile).

***REMARQUE** : N'appuyez jamais sur les boutons lorsque vous nagez ou que vous êtes dans l'eau. Une pression volontaire ou involontaire des boutons lorsque l'appareil est immergé peut entraîner des dysfonctionnements.*

***REMARQUE :** Même si Suunto t6 et la ceinture émetteur sont étanches, le signal radio ne passe pas dans l'eau, ce qui rend impossible toute communication entre Suunto t6 et la ceinture émetteur.*

1.6. REMPLACEMENT DE LA PILE

Votre Suunto t6 est alimenté par une pile au lithium 3 volts de type CR 2032. Sa durée de vie est d'environ 12 mois en mode Time ou 300 heures de transmission du rythme cardiaque dans des conditions de température idéales.

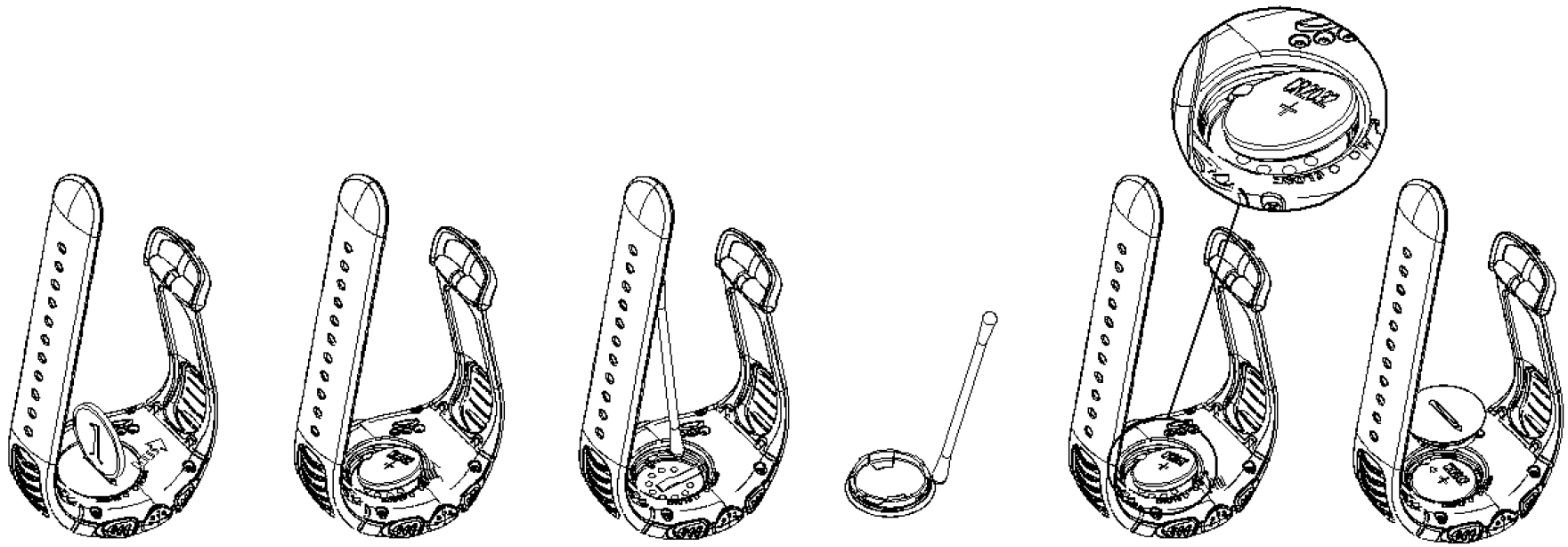
L'indicateur du niveau de pile faible apparaît sur l'affichage lorsque la pile descend à environ 5-15 % de sa capacité maximale. Quand cet indicateur apparaît, il est temps de remplacer la pile. Notez toutefois que des températures très froides peuvent activer cet indicateur même avec une pile neuve. Si cet indicateur de niveau de pile faible apparaît par des températures supérieures à 10°C (50°F), changez la pile.

***REMARQUE :** Lorsque l'indicateur du niveau de pile faible apparaît, la transmission avec la ceinture émetteur est automatiquement désactivée.*

REMARQUE : *Pour éliminer tout risque d'incendie ou de brûlure, évitez d'écraser ou de percer les piles, ou de jeter les piles usagées dans un feu ou de l'eau. N'utilisez que des piles neuves recommandées par le fabricant. Recyclez ou éliminez les piles selon les réglementations en vigueur.*

Pour remplacer la pile :

1. Insérez une pièce de monnaie dans l’encoche située sur le couvercle du logement de pile au dos de votre Suunto t6.
2. Tournez la pièce dans le sens inverse des aiguilles d’une montre jusqu’à ce qu’elle soit alignée avec le repère de position ouverte.
3. Retirez le couvercle du logement de pile. Vérifiez que les surfaces et le joint sont propres et secs. N’appliquez aucune tension sur le joint.
4. Retirez soigneusement l’ancienne pile.
5. Placez la nouvelle pile dans son logement en orientant la borne + vers le haut.



Glissez doucement la pile sous la patte latérale de contact, sans casser ni tordre cette patte.

6. Remettez le joint en position, replacez le couvercle du logement de pile et à l'aide de la pièce de monnaie, tournez le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce qu'il soit aligné avec le repère de position fermée.

REMARQUE : *Pour conserver les propriétés d'étanchéité de Suunto t6, soyez extrêmement prudent lors du remplacement de la pile. Un remplacement de pile négligé annulera la garantie.*

REMARQUE : *Une utilisation intensive du rétro-éclairage, et plus particulièrement du paramètre Night Use, réduit considérablement la durée de vie de la pile.*

1.7. REMPLACEMENT DE LA PILE DE LA CEINTURE ÉMETTEUR

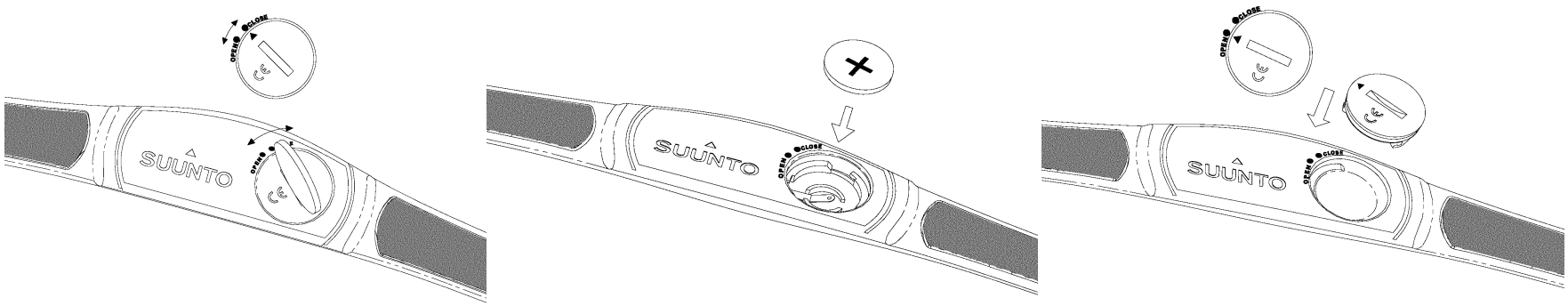
La ceinture émetteur est alimentée par une pile au lithium 3 volts de type CR 2032. Sa durée de vie moyenne est de 300 heures, dans des conditions de température idéales.

Si votre Suunto t6 ne reçoit aucun signal lorsque la ceinture émetteur est active, c'est qu'il faut peut-être changer la pile.

REMARQUE : *Lorsque l'indicateur du niveau de pile faible apparaît, la transmission avec la ceinture émetteur est automatiquement désactivée.*

Pour remplacer la pile :

1. Insérez une pièce de monnaie dans l'encoche située sur le couvercle du logement de pile au dos de la ceinture émetteur.
2. Tournez la pièce dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit alignée avec le repère de position ouverte, ou tournez-la même davantage pour faciliter l'ouverture.



3. Retirez le couvercle du logement de pile. Vérifiez que les surfaces et le joint sont propres et secs. N’appliquez aucune tension sur le joint.
4. Retirez soigneusement l’ancienne pile.
5. Placez la nouvelle pile dans son logement en orientant la borne + vers le haut.

REMARQUE : *Suunto recommande de changer le couvercle du logement de pile et le joint en même temps que la pile, pour que la ceinture émetteur reste propre et étanche. Les couvercles de rechange sont vendus avec les piles de rechange.*

REMARQUE : *Les couvercles de logement de pile de la ceinture et de l’ordinateur de poignet ne sont pas interchangeables.*

1.8. CEINTURE ÉMETTEUR

1.8.1. Activation de la ceinture émetteur

Pour activer la ceinture émetteur :

1. Fixez l'émetteur sur la ceinture élastique.
2. Réglez la ceinture de sorte qu'elle soit collée confortablement à votre poitrine. Attachez la ceinture autour de votre poitrine, sous les pectoraux.
3. Décollez légèrement l'émetteur de votre poitrine et humidifiez la zone des électrodes (zone rainurée) située au dos de l'émetteur. Ces électrodes doivent être mouillées pendant l'entraînement.
4. Vérifiez que la zone des électrodes mouillée colle bien à votre peau et que le logo de la ceinture est en position centrale et orienté vers le haut.
5. Portez votre Suunto t6 comme vous porteriez une montre ordinaire.
6. En mode Training, appuyez longuement sur ALT/BACK pour connecter votre Suunto t6 à la ceinture émetteur. Attendez que la connexion soit établie (un message indique que la ceinture a été trouvée).
7. Activez le chronomètre en mode Training.

REMARQUE : *Nous vous recommandons de porter la ceinture émetteur contre votre peau nue pour garantir un fonctionnement sans erreurs.*

1.8.2. Avertissements

Les personnes qui portent un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique intra-corporel utilisent la ceinture émetteur à leurs risques et périls. Avant d'utiliser la ceinture émetteur pour la première fois, il est conseillé d'effectuer une épreuve d'effort sous surveillance d'un médecin. Ce test garantira la sécurité et la fiabilité du pacemaker et de la ceinture émetteur utilisés en même temps.

L'épreuve d'effort peut comporter certains risques, surtout pour les personnes sédentaires. Nous recommandons fortement de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement régulier.

1.9. CAPTEURS DE VITESSE ET DE DISTANCE SANS FIL

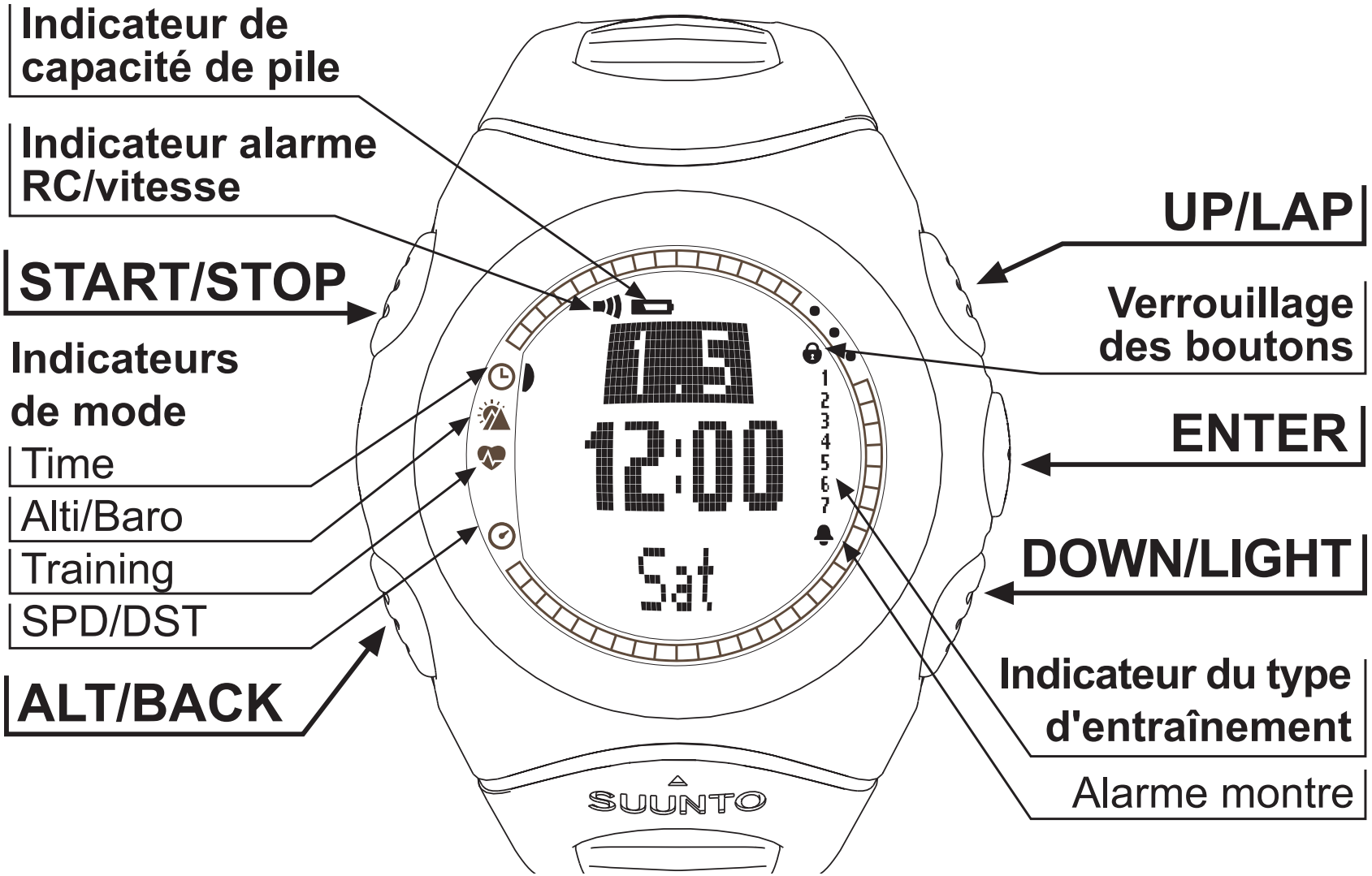
Les capteurs de vitesse et de distance sans fil sont des accessoires qui peuvent être achetés séparément afin d'étendre les capacités de Suunto t6. Ce manuel comporte des instructions relatives à des fonctions de Suunto t6 qui ne peuvent être utilisées que si un capteur de vitesse et de distance est lié à votre Suunto t6. Avant d'utiliser le capteur de vitesse et de distance sans fil, une liaison doit être établie entre le capteur et l'instrument (voir section 3.4.8. Fonction Pair).

1.9.1. Activation du capteur de vitesse et de distance sans fil

Pour en savoir plus sur l'activation du capteur de vitesse et de distance sans fil, reportez-vous au Manuel d'utilisateur de votre capteur de vitesse et de distance sans fil.

2. UTILISATION DE SUUNTO T6

2.1. AFFICHAGES ET BOUTONS



2.2. VERROUILLAGE DES BOUTONS

Le verrouillage des boutons permet d'éviter toute pression accidentelle des boutons.

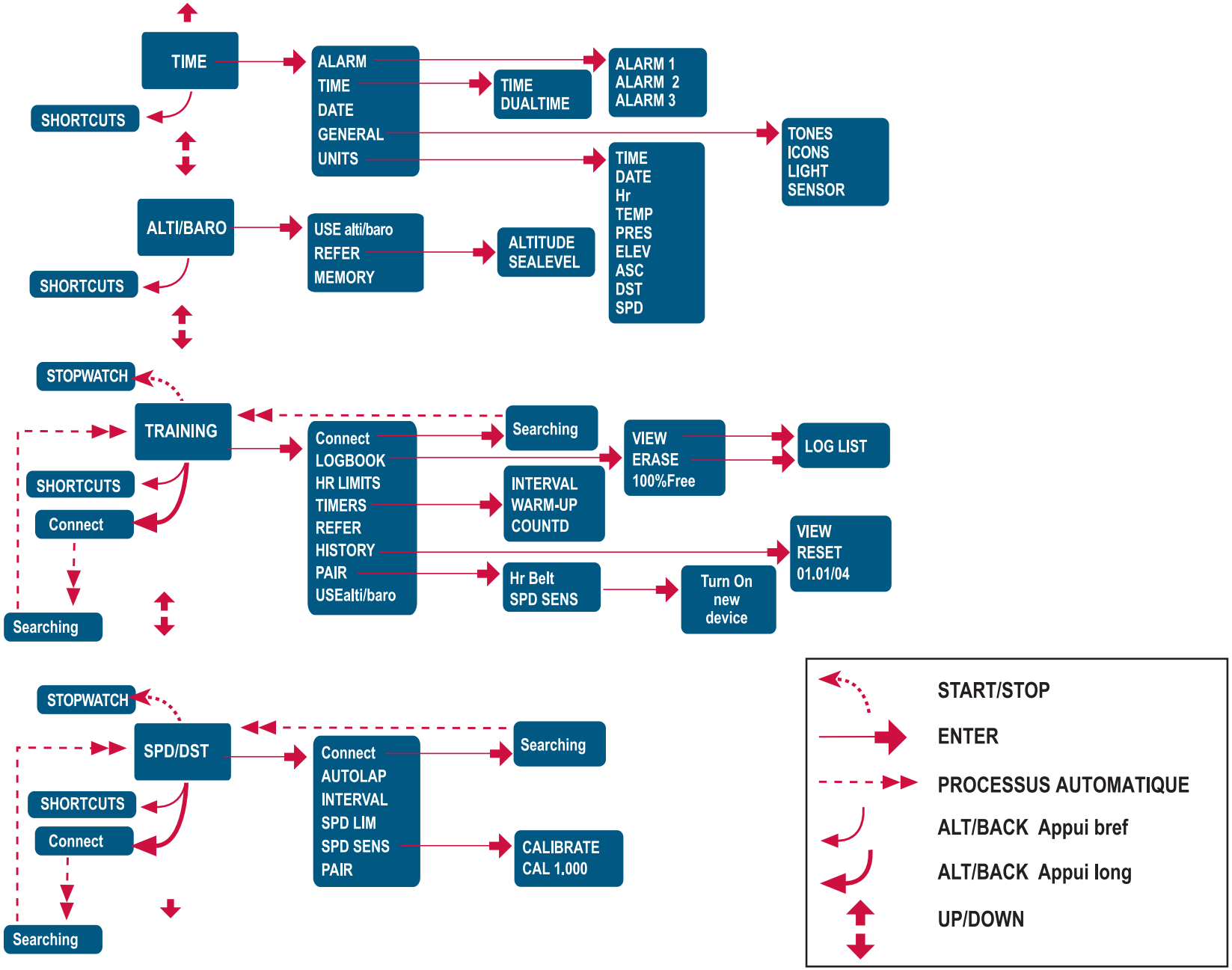
Pour activer le verrouillage des boutons :

1. Appuyez sur ENTER.
2. Appuyez sur START/STOP dans les 2 secondes qui suivent. Les boutons sont verrouillés et le symbole de verrouillage des boutons apparaît dans l'angle en haut à droite. Si vous essayez d'appuyer sur un bouton, le message 'UNLOCK PRESS ENTER' (« Pour déverrouiller, appuyez sur ENTER ») apparaît.

Pour désactiver le verrouillage des boutons :

1. Appuyez sur ENTER. Le texte 'NOW PRESS START' (« Maintenant, appuyez sur START ») apparaît.
2. Appuyez sur START/STOP dans les 2 secondes qui suivent.

2.3. MENUS


TIME
SHORTCUTS
ALARM
TIME
DATE
GENERAL
UNITS
TIME
DUALTIME
ALARM 1
ALARM 2
ALARM 3
TONES
ICONS
LIGHT
SENSOR
TIME
DATE
Hr
TEMP
PRES
ELEV
ASC
DST
SPD
ALTI/BARO
SHORTCUTS
USE alti/baro
REFER
MEMORY
ALTITUDE
SEALEVEL
STOPWATCH
TRAINING
SHORTCUTS
Connect
Searching
Connect
LOGBOOK
HR LIMITS
TIMERS
REFER
HISTORY
PAIR
USEalti/baro
Searching
VIEW
ERASE
100%Free
LOG LIST
INTERVAL
WARM-UP
COUNTD
VIEW
RESET
01.01/04
Hr Belt
SPD SENS
Turn On
new
device
STOPWATCH
SPD/DST
SHORTCUTS
Connect
Searching
Connect
AUTOLAP
INTERVAL
SPD LIM
SPD SENS
PAIR
CALIBRATE
CAL 1.000
Searching
START/STOP
ENTER
PROCESSUS AUTOMATIQUE
ALT/BACK Appui bref
ALT/BACK Appui long
UP/DOWN

2.3.1. Organisation des menus

Les menus sont organisés hiérarchiquement par modes. Lorsque vous sélectionnez un mode avec les boutons UP/DOWN, l'icone du mode apparaît et ensuite vous entrez dans l'affichage principal du mode. Si le chronomètre est en route, passez d'un mode à un autre avec le bouton DOWN/LIGHT. Lorsque vous faites défiler les modes un par un rapidement, seuls les icones des modes apparaissent. Lorsque vous appuyez sur ENTER dans l'affichage principal d'un mode, le menu de ce mode apparaît. Ces menus possèdent plusieurs fonctions, qui toutes possèdent des sous-fonctions ou des paramètres.

2.3.2. Appui et appui long

Certains boutons ont différentes fonctions, selon que vous appuyez rapidement ou longuement dessus. « Appuyez » signifie que la pression sur le bouton est rapide, « Appuyez longuement » signifie que la pression sur le bouton est supérieure à 2 secondes. Les fonctions qui demandent un appui long sont toujours indiquées.

2.3.3. Navigation dans les menus

Pour naviguer dans les menus :

1. Faites défiler les éléments des menus avec les boutons UP/DOWN. Le nom des modes apparaît un court instant, puis l'affichage principal du mode apparaît. L'indicateur situé sur le côté gauche de l'affichage indique quel mode est actuellement actif.
2. Appuyez sur ENTER pour accéder au menu du mode. Trois éléments de menu apparaissent en même temps sur l'affichage. L'élément de menu que vous pouvez sélectionner apparaît en couleur inversée.
3. Pour descendre dans la hiérarchie, sélectionnez un élément du menu et appuyez sur ENTER.
4. Pour remonter d'un niveau dans la hiérarchie, appuyez sur ALT/BACK. N'oubliez pas que lorsque vous appuyez sur ALT/BACK, les changements effectués dans le menu ne sont pas sauvegardés. Vous devez d'abord valider les changements avec ENTER.
5. Pour revenir à l'affichage principal du mode actif, appuyez pendant plus de 2 secondes soit sur ENTER (les changements seront sauvegardés) soit sur ALT/BACK (le dernier changement effectué sera rejeté).

3. MODES

3.1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

Suunto t6 possède quatre modes : TIME, ALTI/BARO, TRAINING et SPD/DST. Passez d'un mode à un autre avec les boutons UP/DOWN. Si le chronomètre est en route, passez d'un mode à un autre avec le bouton DOWN/LIGHT. L'indicateur de mode situé sur le côté gauche de l'affichage indique le mode actif.

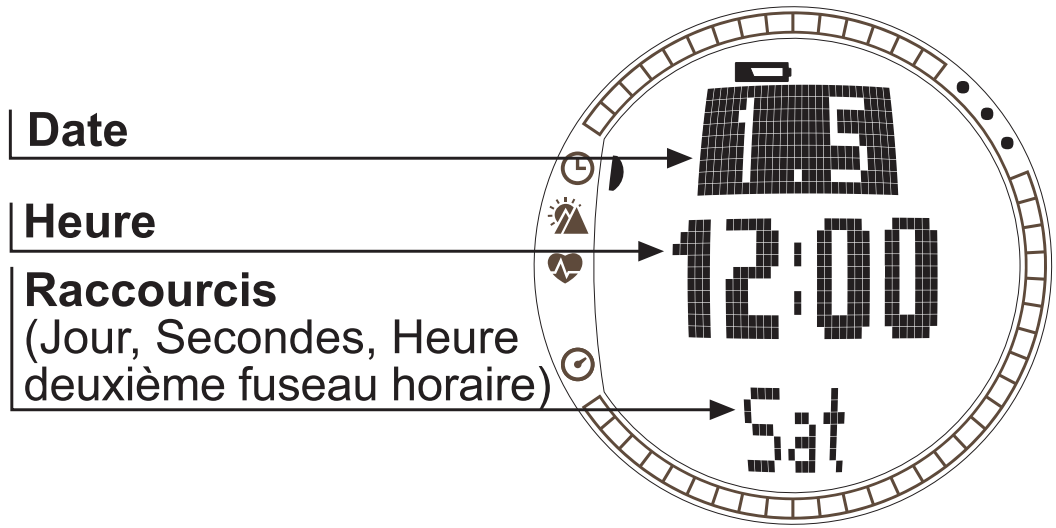
3.2. MODE TIME

Le mode Time comporte les fonctions normales d'une montre, telles que l'heure, la date et l'alarme. Dans le menu du mode Time, vous pouvez choisir les unités de mesure des données affichées dans les autres modes et définir les paramètres généraux.

3.2.1. Affichage principal

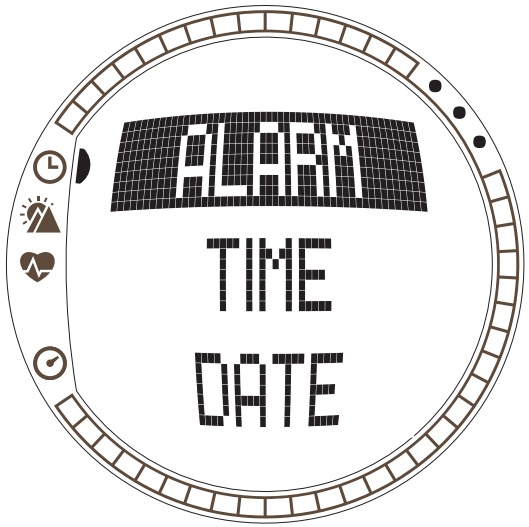
Lorsque vous sélectionnez le mode Time, l'affichage principal de ce mode apparaît. Il possède trois lignes.

La troisième ligne affiche au choix le jour de la semaine, les secondes ou l'heure du deuxième fuseau horaire. Passez d'un raccourci à un autre avec ALT/BACK.



3.2.2. Alarme

Vous pouvez régler trois alarmes horaires différentes. Lorsqu'une alarme est réglée, le symbole d'alarme horaire apparaît sur l'affichage principal.



Activation des alarmes

Pour activer une alarme :

1.Dans le menu du mode Time, *Alarm* apparaît comme le premier élément du menu. Appuyez sur ENTER pour sélectionner cet élément.

2.Faites défiler jusqu'à l'alarme que vous souhaitez régler et appuyez sur ENTER.

3.Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour passer l'état de l'alarme sur *On*. Appuyez sur ENTER.

4.Réglez l'heure avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

5.Réglez les minutes avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER. L'alarme est maintenant réglée et le menu Alarm réapparaît automatiquement.

Si le format de l'heure est réglé sur 12 heures, la lettre A apparaît pour indiquer AM. PM n'est pas indiqué.

Désactivation des alarmes

Pour désactiver une alarme :

1. Dans le menu du mode Time, *Alarm* apparaît comme le premier élément du menu. Appuyez sur ENTER pour sélectionner cet élément.
2. Faites défiler jusqu'à l'alarme que vous souhaitez désactiver et appuyez sur ENTER. Les détails de l'alarme apparaissent et le champ On/Off est activé.
3. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour passer l'état de l'alarme sur *Off* et

appuyez longuement sur ENTER. Le symbole d'alarme disparaît de l'affichage principal.

Arrêt des alarmes

Lorsque l'alarme sonne, vous pouvez l'arrêter en appuyant sur n'importe quel bouton de Suunto t6. Si vous n'appuyez sur aucun bouton, l'alarme s'arrête automatiquement au bout de 30 secondes.

3.2.3. Heure

L'heure actuelle apparaît sur la deuxième ligne de l'affichage principal du mode Time. L'heure du deuxième fuseau horaire permet de connaître l'heure d'une ville d'un autre continent par exemple. L'heure du deuxième fuseau horaire peut apparaître comme raccourci sur la troisième ligne de l'affichage principal du mode Time. Affichez ce raccourci en appuyant sur ALT/BACK.

Réglage de l'heure et de l'heure du deuxième fuseau horaire

Pour régler l'heure et l'heure du deuxième fuseau horaire :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu'à *Time* et appuyez sur ENTER.
2. Choisissez entre *Time* ou *Dual time* et appuyez sur ENTER.
3. Changez l'heure avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
4. Changez les minutes avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER. Si vous réglez l'heure, les secondes clignotent. Si vous réglez l'heure du deuxième fuseau horaire, vous ne pouvez changer que les heures et les minutes.

Les secondes sont synchronisées avec l'heure actuelle.

5. Appuyez sur DOWN pour mettre à zéro les secondes. Si vous souhaitez régler les secondes avec précision, tenez enfoncé le bouton UP et les secondes commencent à défiler. Lorsque les secondes sont réglées, appuyez sur ENTER. Le menu du mode Time réapparaît.

REMARQUE : *Lorsque vous réglez les secondes de l'heure, celles-ci sont automatiquement mises à jour pour l'heure du deuxième fuseau horaire.*

3.2.4. Date

La date actuelle apparaît sur la première ligne de l'affichage principal du mode Time. Le jour de la semaine peut apparaître comme raccourci sur la troisième ligne de l'affichage principal du mode Time. Affichez ce raccourci en appuyant sur ALT/BACK.

Réglage de la date

Pour régler la date :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu'à *Date* et appuyez sur ENTER.
2. Changez le jour avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
3. Changez le mois avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
4. Changez l'année avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER. Le menu du mode Time réapparaît.

3.2.5. Paramètres généraux

Le menu General comporte les paramètres généraux de votre Suunto t6.

Réglage des bips

Les bips sont les sons qui confirment les pressions sur les boutons. Ces bips peuvent être activés ou désactivés.

Pour définir l'utilisation des bips :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu'à *General* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu'à *Tones* et appuyez sur ENTER. Le champ On/Off s'active.
3. Passez la valeur du champ sur *On* ou *Off* avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

Réglage des icones

Lorsque les icones sont activés et que vous sélectionnez un mode, l'icone du mode apparaît sur l'affichage un court instant, avant que l'affichage principal du mode ne s'ouvre. Si cette fonction est désactivée, l'affichage principal apparaît directement.

Pour définir l'utilisation des icones :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu'à *General* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu'à *Icons* et appuyez sur ENTER. Le champ On/Off s'active.
3. Passez la valeur du champ sur *On* ou *Off* avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

Réglage de l’éclairage

Le paramètre Light permet de définir le rétro-éclairage de l’affichage de Suunto t6. Trois réglages sont possibles :

- **Normal :** L’éclairage s’active lorsque vous appuyez sur DOWN/LIGHT pendant plus de 2 secondes ou lorsqu’une alarme se déclenche. L’éclairage reste activé pendant 6 secondes après la dernière pression d’un bouton.
- **Off :** L’éclairage ne s’active jamais, même lorsqu’une alarme se déclenche.

- **Night Use :** L’éclairage s’active lorsque vous appuyez sur n’importe quel bouton et s’éteint 6 secondes après la dernière pression d’un bouton.

Pour changer les paramètres d’éclairage :

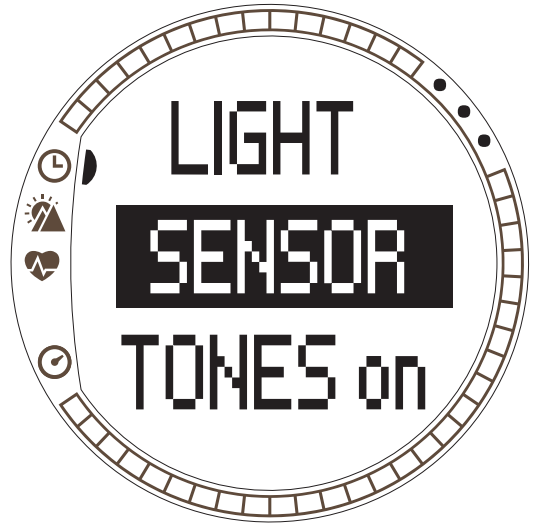
1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu’à *General* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu’à *Light* et appuyez sur ENTER. Le paramètre d’éclairage actuel apparaît en couleur inversée.
3. Choisissez le paramètre désiré avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

Étalonnage du capteur

Cette fonction permet d’étalonner le capteur de pression atmosphérique de votre Suunto t6. Normalement, l’étalonnage de ce capteur n’est pas nécessaire. Toutefois, si un baromètre de référence certifié révèle que votre Suunto t6 n’affiche pas les bonnes valeurs, vous pouvez corriger l’écart grâce à cette fonction.

Pour changer le paramètre du capteur :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu'à *General* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu'à *Sensor* et appuyez sur ENTER. Le paramètre actuel apparaît.
3. Changez le paramètre du capteur avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.



REMARQUE : *Vous pouvez rétablir l'étalonnage d'origine du capteur en sélectionnant 'DEFAULT'.*

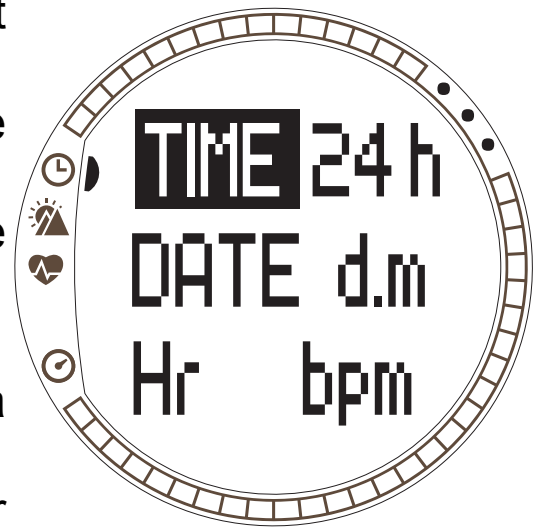
3.2.6. Unités

Le menu Units comporte les paramètres d'unité et de format utilisés pour toutes les fonctions de Suunto t6. Ces paramètres définissent l'affichage des informations dans les différents modes.

Réglage du format de l'heure

Le paramètre Time définit la façon dont l'heure est affichée. Les formats possibles sont :

- **12h** : utilisation du format 12 heures (par exemple 7:15 pm)
- **24h** : utilisation du format 24 heures (par exemple 19:15)



Pour changer le format de l'heure :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu'à *Units* et appuyez sur ENTER.
2. *Time* est le premier élément du menu. Appuyez sur ENTER pour sélectionner cet élément.

3. Choisissez le format désiré avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

Réglage du format de la date

Le paramètre Date définit la façon dont la date est affichée. Les formats possibles sont :

- **d.m :** le jour avant le mois (par exemple 28.09).
- **m.d :** le mois avant le jour (par exemple 09.28).
- **Day :** seule la date du jour est affichée (par exemple 28)

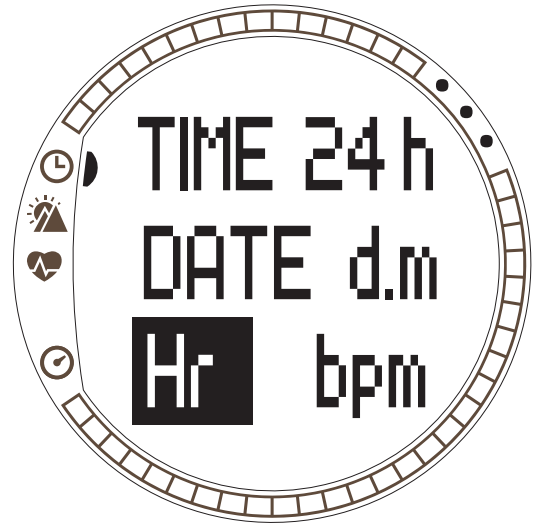
Pour changer le format de la date :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu'à *Units* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu'à *Date* et appuyez sur ENTER.
3. Choisissez le format désiré avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

Réglage du format de rythme cardiaque

Le paramètre Hr définit la façon dont le rythme cardiaque est affiché. Les formats possibles sont :

- **Bpm :** battements par minute.
- **% :** pourcentage du rythme cardiaque maximum. Pour définir votre rythme cardiaque maximum sur Suunto t6, utilisez le logiciel Suunto Training Manager.



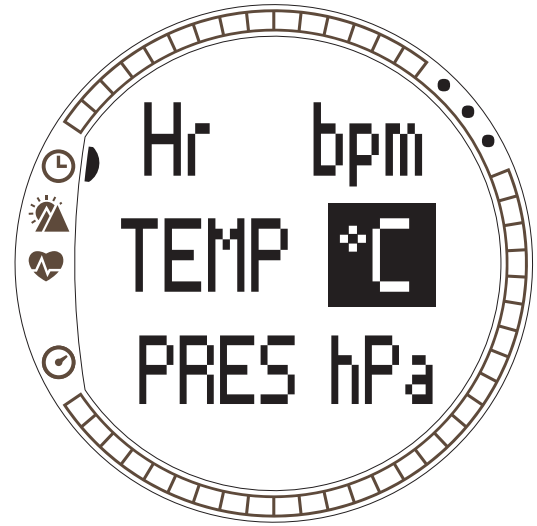
Pour changer le format de rythme cardiaque :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu'à *Units* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu'à *Hr* et appuyez sur ENTER.
3. Choisissez le format désiré avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

Réglage de l'unité de température

Le paramètre Temp permet de choisir l'unité dans la laquelle les températures sont affichées. Les options sont :

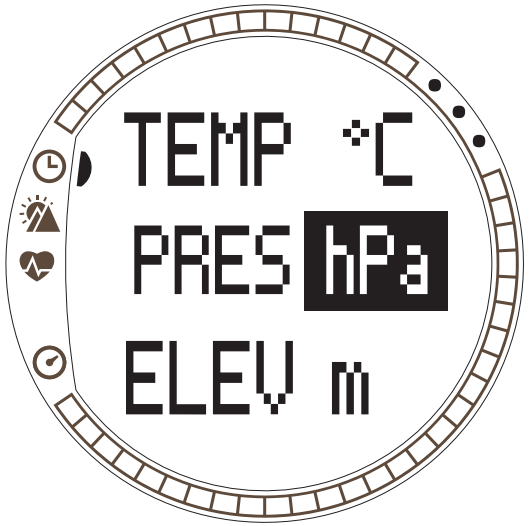
- **°C :** Celsius
- **°F :** Fahrenheit



Pour changer l'unité de température :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu'à *Units* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu'à *Temp* et appuyez sur ENTER.
3. Choisissez l'unité de température désirée avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

Réglage de l’unité de pression barométrique



Le paramètre Pres définit l’unité dans laquelle la pression barométrique est affichée. Les formats possibles sont :

- **hPa :** hectopascal (par exemple 1013 hPa)
- **inHg :** pouces de mercure (par exemple 29,90 inHg).

Pour changer l’unité de pression barométrique :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu’à *Units* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu’à *Pres* et appuyez sur ENTER.
3. Choisissez l’unité de pression désirée avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

Réglage de l’unité d’altitude

• Le paramètre Elev permet de choisir l’unité dans la laquelle l’altitude est affichée. Les options sont :

- **m :** mètres
- **ft :** pieds

Pour changer l’unité de l’altitude :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu’à *Units* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu’à *Elev* et appuyez sur ENTER.
3. Choisissez l’unité d’altitude désirée avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

Réglage de l’unité de vitesse des ascensions/descentes

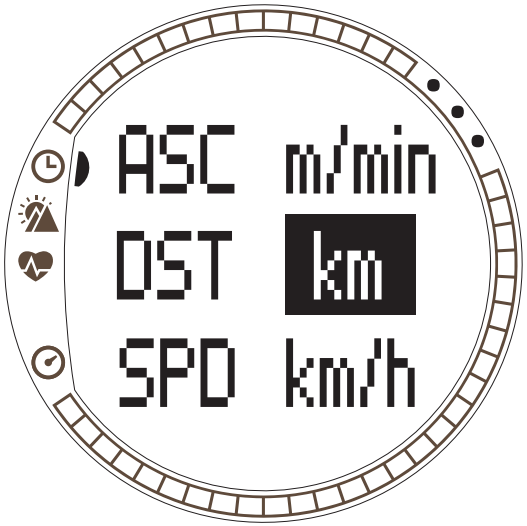
Le réglage de l’unité de vitesse des ascensions/descentes définit le format dans lequel la vitesse des ascensions et des descentes est affichée. Les formats possibles sont :

- **m/h :** mètres par heure
- **m/min :** mètres par minute
- **m/s :** mètres par seconde
- **ft/h :** pieds par heure
- **ft/min :** pieds par minute
- **ft/s :** pieds par seconde

Pour changer l’unité de vitesse des ascensions/descentes :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu’à *Units* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu’à *Asc* et appuyez sur ENTER. Le champ unité de vitesse verticale s’active.
3. Choisissez l’unité désirée avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

Réglage de l’unité de distance



Le paramètre DST définit le format dans lequel la distance est affichée (si vous avez lié un capteur de vitesse et de distance sans fil). Les formats possibles sont :

- **km :** kilomètres
- **mi :** miles

Pour changer l’unité de distance :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu’à *Units* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu’à *Dst* et appuyez sur ENTER.
3. Choisissez l’unité de distance désirée avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

Réglage de l’unité de vitesse

Le paramètre SPD définit le format dans lequel la vitesse est affichée (si vous avez lié un capteur de vitesse et de distance sans fil). Les formats possibles sont :

- **km/h** : kilomètres/heure
- **mph** : miles/heure
- **min/ :** soit minutes par kilomètre soit minutes par mile en fonction de l’unité de distance choisie.

Pour changer l’unité de vitesse :

1. Dans le menu du mode Time, faites défiler jusqu’à *Units* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu’à *Spd* et appuyez sur ENTER.

3. Choisissez l’unité de vitesse désirée avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

3.3. MODE ALTI/BARO

Le mode Alti/Baro possède au choix deux affichages : l'affichage des données d'altitude en choisissant la fonction Alti, et l'affichage des données météo telles que la pression barométrique et la température en choisissant la fonction Baro. En changeant le paramètre Use, vous pouvez utiliser ce mode comme un altimètre ou comme une station météo. Le mode Alti/Baro permet également d'accéder à une mémoire météo et de régler la valeur de référence requise pour établir un rapport entre les conditions météo actuelles et votre altitude.

3.3.1. Paramètre Use (Alti/Baro)

Avec ce paramètre, votre Suunto t6 peut afficher soit des informations de pression barométrique soit des informations d'altitude. Ce paramètre permet également de choisir si le journal d'entraînement enregistre ou non le profil d'altitude.

Lorsque la fonction Alti est active, votre Suunto t6 suppose que tous les changements de pression barométrique sont causés par des changements d'altitude. Le journal du mode Training enregistre les données d'altitude. La fonction Alti permet de mesurer l'altitude lors de vos déplacements. Cependant, étant donné que des changements de pression barométrique importants peut survenir au cours d'une journée, nous vous conseillons de comparer les changements rapportés par votre Suunto t6 avec des références établies. Si les mesures diffèrent trop les unes des autres, c'est que les conditions météo ont changé, dans quel cas il est conseillé de définir une nouvelle valeur de référence, comme indiqué à la section *3.3.5. Altitude et pression barométrique de référence*. En règle générale, un changement de 10 m d'altitude correspond à un changement de pression barométrique de 1,2 hPa au niveau de la mer et de 0,5 hPa à 8000 m d'altitude.

Lorsque la fonction Baro est active, votre Suunto t6 suppose que tous les

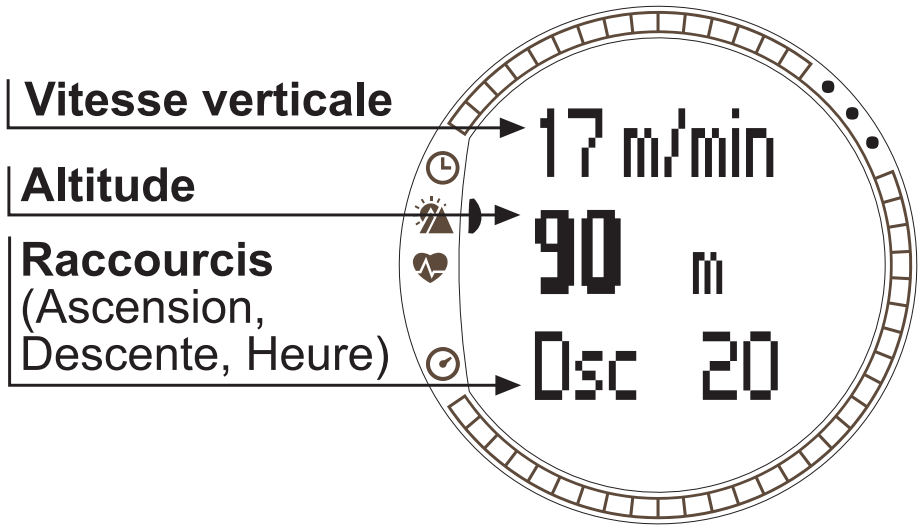
changements de pression barométrique sont causés par des changements météo. Le journal d'entraînement n'enregistre pas les données d'altitude. La fonction Baro est très pratique pour suivre et prévoir les tendances météo en restant à une altitude constante.

Pour changer le paramètre Use :

1. Dans le menu du mode Alti/Baro, faites défiler jusqu'à *Use* et appuyez sur ENTER.
2. Choisissez *Alti* ou *Baro* à l'aide de UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

3.3.2. Fonction Alti

Lorsque vous sélectionnez la fonction Alti, l'affichage principal suivant apparaît. Il possède trois lignes :



Vitesse verticale :

Sur la première ligne apparaît la vitesse verticale, à savoir votre vitesse lors d'une ascension ou d'une descente constante, dans l'unité sélectionnée. Pour en savoir plus sur le réglage de l'unité de vitesse verticale, reportez-vous à la section *3.2.6. Unités.*

Altitude :

Sur la deuxième ligne apparaît votre altitude par rapport au niveau de la mer.

Raccourcis :

Sur la troisième ligne apparaît au choix l'ascension, la descente ou l'heure. Passez d'un raccourci à un autre avec ALT/BACK.

- **Ascension (Asc) :** Affiche votre ascension totale, à savoir votre déplacement vertical montant au cours d'une session de journal active, dans l'unité sélectionnée.
- **Descente (Dsc) :** Affiche votre descente totale, à savoir votre déplacement vertical descendant au cours d'une session de journal active, dans l'unité sélectionnée.
- **Heure :** Affiche l'heure actuelle.

3.3.3. Fonction Baro

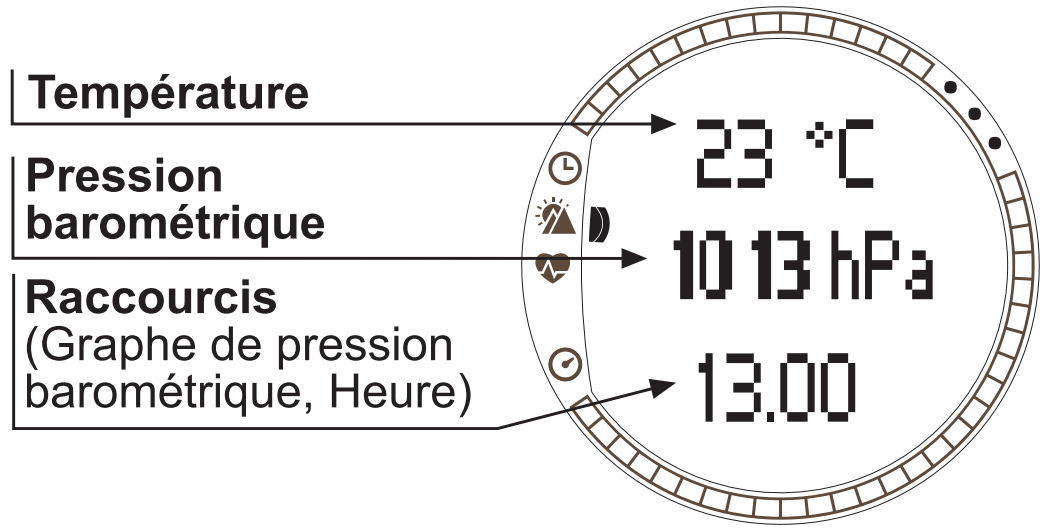
Lorsque vous sélectionnez la fonction Baro, l'affichage principal suivant apparaît. Il possède trois lignes :

Température :

Sur la première ligne apparaît la température dans l'unité sélectionnée.

Pression barométrique réduite au niveau de la mer :

Sur la deuxième ligne apparaît la pression barométrique réduite au niveau de la mer dans l'unité sélectionnée.



Raccourcis :

Sur la troisième ligne apparaît au choix la pression barométrique absolue, un graphe

de la pression barométrique ou l'heure. Passez d'un raccourci à un autre avec ALT/BACK.

- **Pression barométrique absolue (abs) :** Affiche la pression actuelle de l'endroit où vous êtes.
- **Graphe de pression barométrique :** Affiche une représentation graphique de la variation de pression barométrique réduite au niveau de la mer au cours des 6 dernières heures par intervalles de 15 minutes.
- **Heure :** Affiche l'heure actuelle.

REMARQUE : *Si vous portez votre Suunto t6 à votre poignet, la mesure de la température extérieure est moins précise. En effet, le capteur de température se trouve en contact avec votre peau. Pour mesurer la température extérieure avec précision, tenez votre Suunto t6 loin de votre corps pendant au moins 15 minutes. Pour mesurer la température de l'eau, il est inutile d'attendre si longtemps.*

3.3.4. Altitude et pression barométrique de référence

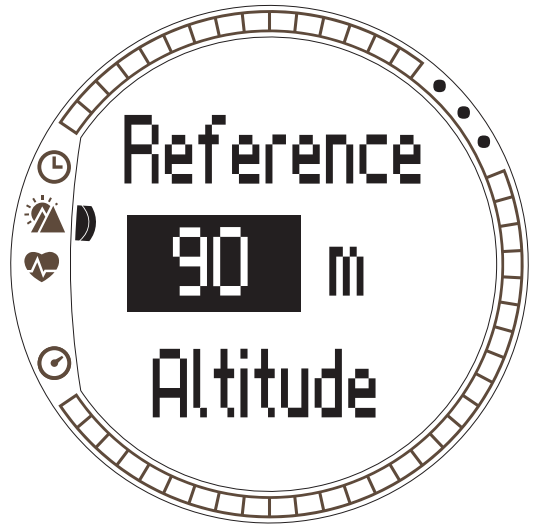
Pour que l'altimètre donne des mesures correctes, vous devez d'abord définir une altitude de référence précise. Pour cela, placez-vous en un endroit dont vous connaissez l'altitude, en vous aidant d'une carte topographique par exemple, et définissez l'altitude de référence en utilisant l'altitude donnée par la carte.

Si vous ne disposez pas d'informations d'altitude précises, utilisez la pression barométrique actuelle réduite au niveau de la mer comme valeur de référence. Suunto t6 possède par défaut une altitude de référence correspondant à la pression barométrique standard au niveau de la mer (1013 hPa/29,90 inHg).

Réglage de l’altitude de référence

Pour régler l'altitude de référence :

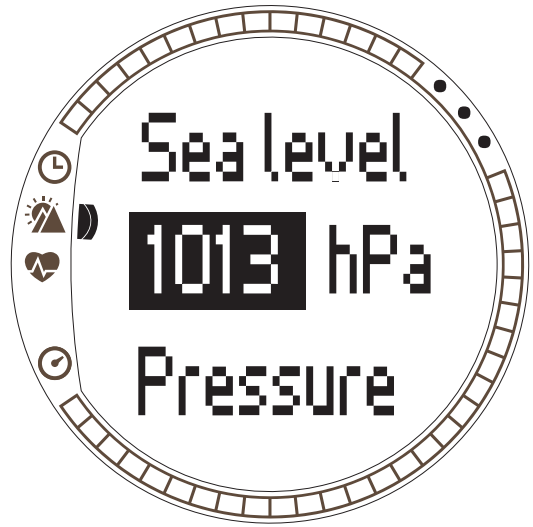
1. Dans le menu du mode Alti/Baro, faites défiler jusqu’à *Refer* et appuyez sur ENTER.
2. *Altitude* est le premier élément du menu. Appuyez sur ENTER pour sélectionner cet élément.
3. Changez l’altitude avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.



Réglage de la pression barométrique réduite au niveau de la mer

Pour régler la pression barométrique réduite au niveau de la mer :

1. Dans le menu du mode Alti/Baro, faites défiler jusqu’à *Refer* et appuyez sur ENTER.
2. Sélectionnez *Sea level* avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
3. Changez la pression avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER. La pression barométrique réduite au niveau de la mer est maintenant définie et le menu Refer réapparaît.

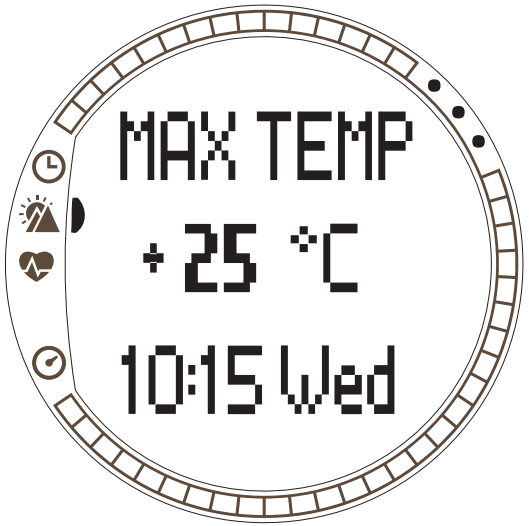


3.3.5. Mémoire

Cette fonction permet d'accéder aux données météo enregistrées lors des dernières 48 heures. Les informations suivantes apparaissent :

- La pression barométrique réduite au niveau de la mer maximum, l'heure et le jour de la semaine
- La pression barométrique réduite au niveau de la mer minimum, l'heure et le jour de la semaine
- La température maximum, l'heure et le jour de la semaine
- La température minimum, l'heure et le jour de la semaine
- La pression barométrique réduite au niveau de la mer et la température par rapport à l'heure à des intervalles de 1 heure pour les 6 dernières heures, puis à des intervalles de 3 heures

REMARQUE : *Même si le paramètre Use est défini sur la fonction Alti, la valeur barométrique en mémoire est toujours la même.*

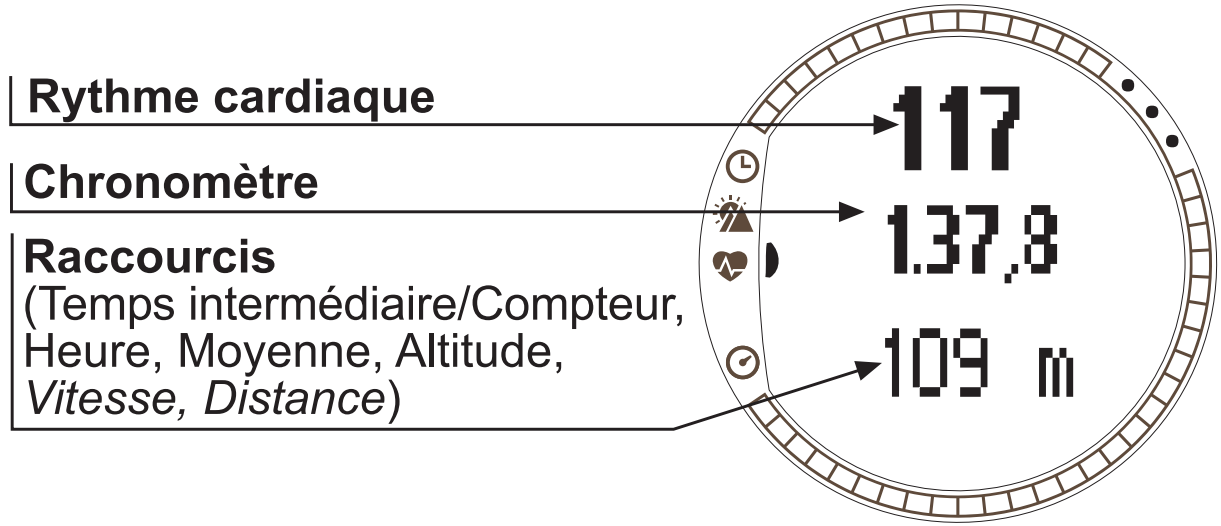


Pour voir les informations météo :

1. Dans le menu du mode Alti/Baro, faites défiler jusqu'à *Memory* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler les informations avec les boutons UP/DOWN.
3. Appuyez sur ENTER pour sortir de l'affichage.

3.4. MODE TRAINING

Le mode Training comporte les fonctions dont vous avez besoin lors d'une session d'entraînement. Il affiche les données de chronométrage et de rythme cardiaque, propose plusieurs fonctions de contrôle permettant d'atteindre une intensité d'entraînement idéale, et enregistre des données que vous pouvez analyser ultérieurement. Le journal (Logbook) donne un aperçu de vos performances au cours des sessions d'entraînement individuelles et l'historique (History) résume votre entraînement sur une période plus longue.



Rythme cardiaque

Sur la première ligne apparaît votre rythme cardiaque actuel.

Chronomètre

Sur la deuxième ligne apparaît le chronomètre.

Raccourcis

Sur la troisième ligne apparaît au choix 6 fonctions différentes. Passez d'un raccourci à un autre avec ALT/BACK.

- **Temps intermédiaire/Compteur :** Affiche le temps intermédiaire actuel ou le

compteur actif.

- **Heure :** Affiche l'heure actuelle.
- **Avg :** Affiche le rythme cardiaque moyen depuis le début de l'enregistrement ou depuis le dernier passage.
- **Altitude :** Affiche l'altitude dans l'unité sélectionnée.
- **Speed :** Affiche la vitesse dans l'unité sélectionnée (n'apparaît que si une liaison avec un capteur de vitesse et de distance sans fil a été établie).
- **Distance :** Affiche la distance depuis le début de l'enregistrement ou depuis le dernier passage (n'apparaît que si une liaison avec un capteur de vitesse et de distance sans fil a été établie).

3.4.1. Chronomètre

Le chronomètre permet de mesurer vos activités et d'enregistrer des temps intermédiaires. Vous pouvez démarrer le chronomètre, l'arrêter, puis le remettre en route sans avoir à le remettre à zéro.

Pour utiliser le chronomètre :

1. Appuyez sur START/STOP pour mettre en route le chronomètre.
2. Appuyez sur UP/LAP pour enregistrer des temps intermédiaires/temps au tour.
3. Appuyez sur START/STOP pour arrêter le chronomètre.
4. Appuyez longuement sur UP/LAP pour remettre le chronomètre à zéro.

REMARQUE : *Lorsque le chronomètre est en route, le bouton UP/LAP sert à enregistrer des temps au tour et le bouton DOWN/LIGHT à changer de mode.*

3.4.2. Fonction Connect

Connect est le premier élément du menu du mode Training. Appuyez sur ENTER et choisissez *Connect* pour connecter votre Suunto t6 à la ceinture émetteur ou à un

capteur de vitesse et de distance sans fil. Suunto t6 affiche le message « SEARCHING », le temps qu'une connexion avec l'instrument soit établie. Une fois la connexion établie, l'instrument vous informe qu'un appareil (ceinture ou capteur) a été trouvé. Si la connexion échoue, Suunto t6 affiche le message 'NO DEVICES FOUND' (« Aucun appareil trouvé »). Assurez-vous que la ceinture émetteur colle bien à votre poitrine et que la zone des électrodes est humide ou que le capteur de vitesse et de distance sans fil est activé.

REMARQUE : *Il est également possible de connecter votre Suunto t6 à votre ceinture émetteur ou à un capteur de vitesse et de distance sans fil en appuyant longuement sur ALT/BACK en mode Training.*

3.4.3. Fonction Logbook

Cette fonction permet d'afficher et d'effacer les informations contenues dans le journal. Des données sont enregistrées dans le journal à chaque fois que le chronomètre est activé en modes Training ou SPD/DST. La longueur maximum d'enregistrement du journal est de 99 heures.

Pour afficher les informations du journal :

1. Dans le menu du mode Training, faites défiler jusqu'à *Logbook* et appuyez sur ENTER.
2. V*iew* est le premier élément du menu. Appuyez sur ENTER pour sélectionner cet élément.
3. Faites défiler jusqu'à la date désirée avec les boutons UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
4. Faites défiler les informations avec les boutons UP/DOWN.

Les informations apparaissent dans l'ordre suivant :

- Durée totale et nombre de tours
- Rythme cardiaque moyen
- Rythme cardiaque minimum et maximum
- Temps écoulé à un rythme cardiaque compris entre les limites définies
- Temps écoulé à un rythme cardiaque supérieur la limite maximale définie
- Temps écoulé à un rythme cardiaque inférieur de la limite minimale définie
- Distance et vitesse (n'apparaissent que si une liaison et une connexion avec un capteur de vitesse et de distance sans fil ont été établies)
- Ascension cumulée et vitesse d'ascension moyenne
- Descente cumulée et vitesse de descente moyenne
- Altitude maximum et heure d'enregistrement correspondante
- Altitude minimum et heure d'enregistrement correspondante

Les informations sur les temps au tour et temps intermédiaires apparaissent dans l'ordre suivant :

- Numéro du tour, temps intermédiaire et temps au tour
- Rythme cardiaque et rythme cardiaque moyen
- Distance et vitesse (n'apparaissent que si une liaison et une connexion avec un capteur de vitesse et de distance sans fil ont été établies)
- Altitude actuelle et ascension et descente cumulées

Pour effacer les informations du journal :

1. Dans le menu du mode Training, faites défiler jusqu'à *Logbook* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu'à *Erase* avec les boutons UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
3. Sélectionnez le fichier à effacer et appuyez sur ENTER.

4. Confirmez la suppression du fichier en appuyant de nouveau sur ENTER. Appuyez sur ALT/BACK pour annuler la suppression du fichier.

Le contenu d'un journal dépend de la fonction sélectionnée (Alti ou Baro) dans le mode Alti/Baro et dépend également des capteurs connectés à votre Suunto t6 lorsque vous avez démarré le chronomètre. Ainsi, vous pouvez enregistrer différentes combinaisons d'informations dans le journal.

Les possibilités sont :

- uniquement les temps au tour
- les temps au tour et les informations de rythme cardiaque
- les temps au tour et le profil d'altitude
- les temps au tour, les informations de rythme cardiaque et le profil d'altitude
- avec le capteur de vitesse et de distance sans fil en option, toutes les informations données ci-dessus, avec en plus des informations de vitesse et de distance

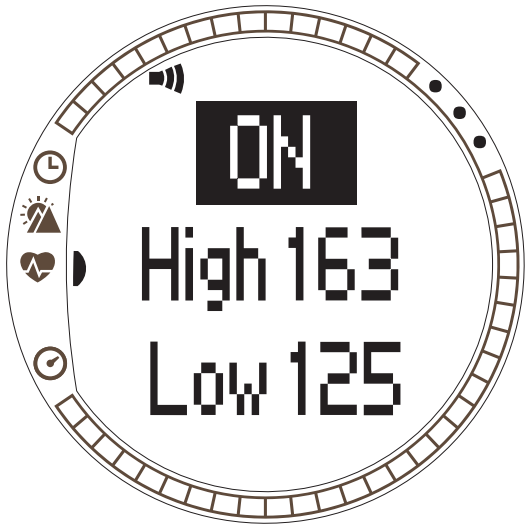
REMARQUE : *Pour vérifier la mémoire libre de votre journal, faites défiler jusqu'à Logbook dans le menu du mode Training et appuyez sur ENTER. La capacité de mémoire libre apparaît sur la ligne du bas.*

REMARQUE : *Lorsque le chronomètre est en route, il est impossible d'afficher ou d'effacer les journaux.*

3.4.4. Fonction HR limits

Cette fonction permet de définir des seuils de rythme cardiaque maximum et minimum, et de régler une alarme qui se déclenche lorsque votre rythme cardiaque est supérieur ou inférieur aux limites définies. Pour activer ou désactiver ces limites de rythme cardiaque, appuyez longtemps sur ENTER dans l'affichage principal de chaque mode. Si les limites de rythme cardiaque sont actives, le chiffre 1 apparaît sur la droite de l'affichage en mode Training. Reportez-vous au chapitre 4 pour en savoir plus sur les alarmes et les limites.

- Signal du seuil minimum : - - - - - -
- Signal du seuil maximum : ----------



Pour régler les limites :

1. Dans le menu du mode Training, faites défiler jusqu'à *Hr Limits* et appuyez sur ENTER.
2. Appuyez sur UP/DOWN pour sélectionner *On* et appuyez sur ENTER.
3. Choisissez la limite supérieure désirée avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
4. Choisissez la limite inférieure désirée avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

REMARQUE : *La limite de rythme cardiaque maximale que vous pouvez régler est 240, et la limite de rythme cardiaque minimale est 30. Le seuil maximum ne peut pas être inférieur au seuil minimum et vice versa. Si vous faites défiler la valeur du seuil maximum au-delà de 240, cette valeur continue de défiler, mais à partir du seuil minimum.*

REMARQUE : *Dans le journal, la session d'entraînement est divisée en différentes zones en fonction des limites de rythme cardiaque définies, que l'alarme Hr Limits soit activée ou non.*

3.4.5. Compteurs

Les fonctions de minutage permettent de définir et de suivre des temps nécessaires à un entraînement par intervalles ou à un échauffement, et d'activer un compte à rebours. Reportez-vous au chapitre 4 pour en savoir plus sur les fonctions des différents compteurs.

REMARQUE: *Lorsqu'un compteur ou Autolap est activé, Suunto t6 enregistre les informations dans le journal en fonction des paramètres valides au moment de la mise en route du compteur. Si vous changez ces paramètres après la mise en route d'un compteur, Suunto t6 continuera d'utiliser les paramètres précédents. Pour utiliser les nouveaux paramètres, arrêtez le compteur et remettez-le en route.*

Compteur d'intervalles

Le compteur d'intervalles permet de régler et de suivre différents intervalles de temps. Cette fonction est utile pour chronométrer des intervalles entre vos périodes d'activité et de repos. En plus des signalisations pour les intervalles de temps, votre Suunto t6 enregistre des informations au tour pour chaque intervalle. Si les intervalles de temps sont actifs, le chiffre 5 apparaît sur la droite de l'affichage en mode Training.

Pour régler le compteur d'intervalles :

1. Dans le menu du mode Training, faites défiler jusqu'à *Timers* et appuyez sur ENTER.
2. *Interval* est le premier élément du menu. Appuyez sur ENTER pour sélectionner cet élément.
3. Appuyez sur UP/DOWN pour sélectionner *On* et appuyez sur ENTER.
4. Choisissez le nombre de séries d'intervalles (« Rounds ») avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
5. Réglez la durée de l'intervalle 1. Réglez les minutes avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER. Réglez les secondes avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
6. Faites de même avec l'intervalle 2. Les intervalles sont maintenant réglés et le menu du mode Training réapparaît automatiquement.

REMARQUE : *L'intervalle 1 peut être réglé entre 0,05 et 59,59. L'intervalle 2 entre 0,00 et 59,59.*

REMARQUE : *Une fois que l'intervalle 1 s'est écoulé, votre Suunto t6 passe automatiquement à l'intervalle 2 et commence le compte à rebours pour cet intervalle. Si l'intervalle 2 est réglé sur zéro, il revient au compte à rebours de l'intervalle 1.*

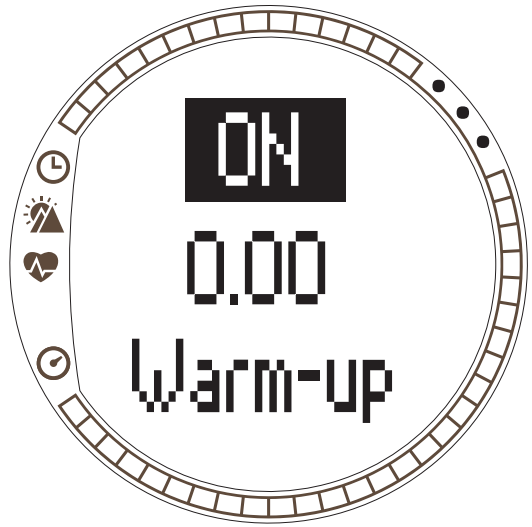
REMARQUE : *Si le nombre de séries est réglé sur « - - », le compteur d'intervalles tourne en continu, tant que le chronomètre est en route.*

Échauffement

Le compteur d'échauffement démarre une fois que le chronomètre a été activé. Une fois la durée d'échauffement écoulée, un bip de signalisation se fait entendre, les informations au tour sont enregistrées et le compteur d'intervalles se déclenche, si celui-ci est activé. Si le compteur d'échauffement est actif, le chiffre 4 apparaît sur la droite de l'affichage en mode Training.

Pour régler le compteur d'échauffement :

1. Dans le menu du mode Training, faites défiler jusqu'à *Timers* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu'à *Warm-Up* avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur UP/DOWN pour sélectionner *On* et appuyez sur ENTER.
4. Réglez les minutes avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
5. Réglez les secondes avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.



REMARQUE : *La durée de l'échauffement peut être réglée entre 0,00 et 59,59.*

Compte à rebours

Le compte à rebours sert de minuteur. Il permet de mesurer une durée, et une fois cette durée écoulée, un signal se déclenche et le compteur activé/journal commence automatiquement. Si le compte à rebours est actif, le chiffre 3 apparaît sur la droite de l'affichage en mode Training.

Pour régler le compte à rebours :

1. Dans le menu du mode Training, faites défiler jusqu'à *Timers* et appuyez sur ENTER.
2. Faites défiler jusqu'à *Countd* avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur UP/DOWN pour sélectionner *On* et appuyez sur ENTER.
4. Réglez les minutes avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
5. Réglez les secondes avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

REMARQUE : *Le compte à rebours peut être réglé entre 0,00 et 59,59.*

3.4.6. Fonction Refer

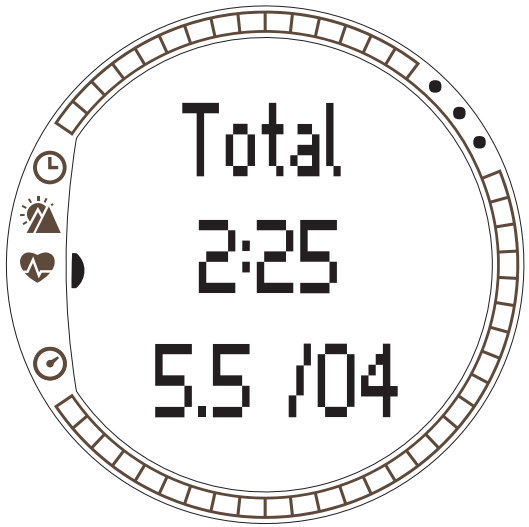
Cette fonction permet de mettre à jour l'altitude de référence. Cette fonction est identique à la fonction *Refer* décrite dans la *section 3.3.4. Altitude et pression barométrique de référence*.

3.4.7. Historique

L'historique regroupe les informations de plusieurs journaux. Il permet d'afficher et d'effacer les informations enregistrées dans la mémoire de Suunto t6. Dans l'affichage History, la date du dernier effacement de l'historique apparaît sur la ligne du bas.

Pour afficher les informations de l'historique :

1. Dans le menu du mode Training, faites défiler jusqu'à *History* et appuyez sur ENTER.
2. *View* est le premier élément du menu. Sélectionnez cet élément en appuyant sur ENTER.
3. Faites défiler les informations avec les boutons UP/DOWN.



Les informations apparaissent dans l'ordre suivant :

- **Total** : rythme cardiaque au-delà du seuil maximum
- **Hr inside (lower limits) :** Rythme cardiaque inférieur au seuil minimum de rythme cardiaque
- **Hr inside (upper limits) :** Rythme cardiaque supérieur au seuil maximum de rythme cardiaque
- **Hr over :** Rythme cardiaque au-delà de la plus haute limite de rythme cardiaque définie dans l'historique
- **Distance** : dans l'unité sélectionné (n'apparaît que si une liaison avec un capteur de vitesse et de distance sans fil a été établie)
- **Ascent :** ascension totale dans l'unité sélectionnée
- **Descent :** descente totale dans l'unité sélectionnée
- **High point :** Plus haut point mesuré et date d'enregistrement correspondante

***REMARQUE** : Les limites de rythme cardiaque de l'historique permettent de voir le temps passé dans les différentes zones de rythme cardiaque. Ces limites ne déclenchent aucune alarme, contrairement aux limites de rythme cardiaque décrites à la section 3.4.2. Les limites de l'historique peuvent ne pas être les mêmes que celles définies pour l'objectif d'une session d'entraînement individuelle. Ces limites sont définies à l'aide du logiciel Suunto Training Manager dans les paramètres t6 sous l'onglet History de la fenêtre Properties.*

Pour effacer les informations de l'historique :

1. Dans le menu du mode Training, faites défiler jusqu'à *History* et appuyez sur ENTER.
2. Sélectionnez *Reset*. Votre Suunto t6 affiche le message '*RESET HISTORY?*' (« Effacer l'historique ? »).
3. Appuyez sur ENTER pour confirmer l'effacement de l'historique. Appuyez sur ALT/BACK pour annuler l'effacement de l'historique.

3.4.8. Fonction Pair

Cette fonction permet d'établir une liaison entre Suunto t6 et une ceinture émetteur, un capteur de vitesse et de distance sans fil ou les deux.

Ceinture émetteur

Pour établir une liaison avec la ceinture émetteur :

1. Retirez la pile de la ceinture émetteur.
2. Court-circuitez les bornes - et + du logement de pile en les reliant avec un instrument métallique.
3. Sélectionnez *Pair* dans le menu du mode Training de Suunto t6.
4. Choisissez *Hr belt*. Le message 'TURN ON NEW DEVICE' (« Allumer nouvel appareil ») apparaît.

5. Insérez la pile dans le logement de pile et attendez que l'appareil soit repéré. Dans les 30 secondes qui suivent, les messages 'PAIRING COMPLETE' (« liaison établie ») ou si la liaison a échoué 'NO DEVICES FOUND' (« aucun appareil trouvé ») apparaissent.
6. Si la liaison est établie, fermez le couvercle du logement de pile. Si la liaison a échoué et qu'aucun appareil n'a été repéré, retirez la pile et recommencez les étapes 2 à 6.

Retirer la pile, court-circuiter la ceinture émetteur et remettre la pile active la transmission ID de la ceinture émetteur.

REMARQUE : *Une liaison est déjà établie en usine entre la ceinture émetteur et Suunto t6. Toutefois, si vous utilisez un autre instrument ou une autre ceinture émetteur, ou si vous rencontrez des problèmes avec la mesure du rythme cardiaque, vous devez de nouveau établir une liaison.*

Capteur de vitesse et de distance sans fil

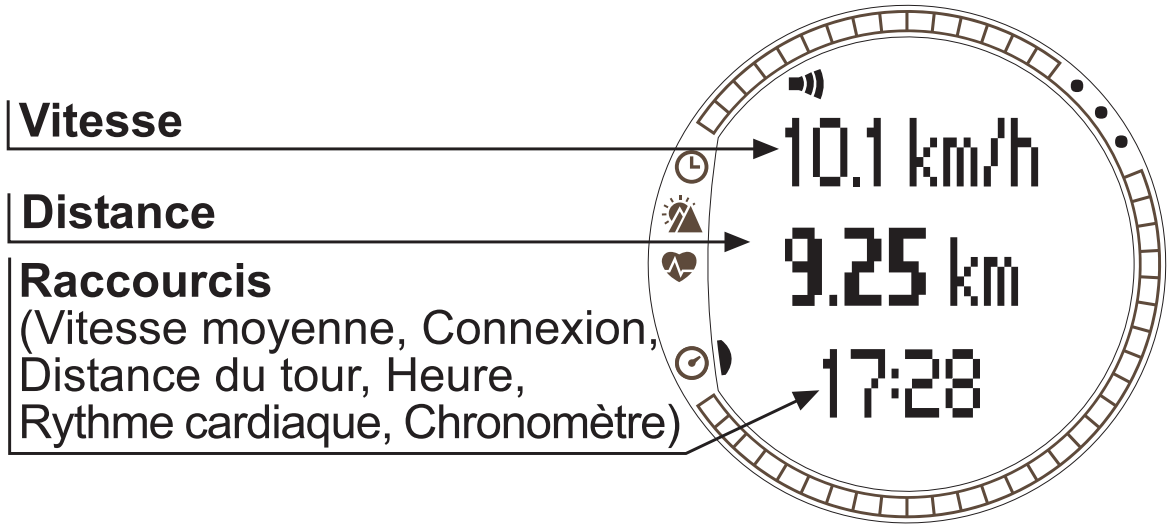
Pour activer le capteur de vitesse et de distance sans fil :

1. Choisissez *Pair* dans le menu du mode Training.
2. Sélectionnez *Spd sens*. Le message 'TURN ON NEW DEVICE' (« Allumer nouvel appareil ») apparaît.
3. Allumez le capteur de vitesse et de distance sans fil. Dans les 30 secondes qui suivent, les messages 'PAIRING COMPLETE' (« liaison établie ») ou si la liaison a échoué 'NO DEVICES FOUND' (« aucun appareil trouvé ») apparaissent.

3.4.9. Paramètre Use (Alti/Baro)

Ce paramètre permet de choisir si les informations d'altitude sont enregistrées dans la mémoire du journal avec les autres informations. Reportez-vous à la section *3.3.1 Paramètre Use (Alti/Baro)*.

3.5. MODE SPD/DST



Le mode SPD/DST ne peut être utilisé que si vous avez établi une liaison entre votre Suunto t6 et un capteur de vitesse et de distance externe. Ces capteurs sont par exemple destinés à la course à pied ou au vélo, et sont en vente chez votre revendeur Suunto.

Ce mode affiche les informations de vitesse et de distance recueillies lors de vos sorties et possède un ensemble d'outils d'entraînement reposant sur les informations de distance. Vous pouvez par exemple définir des alarmes pour des limites de vitesse ou de cadence, enregistrer des temps au tour automatiques à des distances régulières et déterminer des cycles de travail et de récupération pour des entraînements par intervalles en fonction de la distance.

L'utilisation du chronomètre est identique et synchronisée avec le chronomètre du mode Training. Lorsque le chronomètre est en route, le bouton UP/LAP sert à enregistrer des temps au tour et le bouton DOWN/LIGHT à changer de mode.

3.5.1. Affichage principal

Lorsque vous sélectionnez le mode SPD/DST, l'affichage principal apparaît. Il possède trois lignes.

Vitesse

Sur la première ligne apparaît votre vitesse actuelle.

Distance

Sur la deuxième ligne apparaît la distance.

Raccourcis : Vous pouvez sélectionner avec ALT/BACK cinq fonctions différentes qui apparaissent comme raccourci sur la ligne du bas.

- Vitesse moyenne : Vitesse moyenne depuis le début de l'enregistrement ou du tour
- Distance au tour
- Heure
- Rythme cardiaque : affiche le rythme cardiaque si la ceinture émetteur est utilisée.
- Chronomètre

3.5.2. Fonction Connect

Connect est le premier élément du menu du mode SPD/DST. Reportez-vous à la section 3.4.2 pour en savoir plus sur la connexion de votre ceinture émetteur et de votre capteur de vitesse et de distance sans fil.

REMARQUE : *Il est également possible de connecter votre Suunto t6 à votre ceinture émetteur ou à un capteur de vitesse et de distance sans fil en appuyant longuement sur ALT/BACK en mode SPD/DST.*

3.5.3. Fonction Autolap

Cette fonction permet d'enregistrer automatiquement des temps au tour en définissant la distance d'un tour. Une fois le chronomètre mis en route, Suunto t6 déclenche un signal et enregistre les temps au tour et d'autres informations à chaque fois que vous terminez un tour. Si Autolap est actif, le chiffre 6 apparaît sur la droite de l'affichage du mode SPD/DST. Reportez-vous au chapitre 4 pour en savoir plus sur la fonction Autolap.

Pour définir la fonction autolap :

1. Dans le menu du mode SPD/DST, faites défiler jusqu'à *Autolap* et appuyez sur ENTER.
2. Sélectionnez *On* avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
3. Réglez la distance d'un tour avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

REMARQUE : *Autolap peut être réglé entre 0 et 99,9.*

REMARQUE: *Lorsqu'un compteur ou Autolap est activé, Suunto t6 enregistre les informations dans le journal en fonction des paramètres valides au moment de la mise en route du compteur. Si vous changez ces paramètres après la mise en route d'un compteur, Suunto t6 continuera d'utiliser les paramètres précédents. Pour utiliser les nouveaux paramètres, arrêtez le compteur et remettez-le en route.*

3.5.4. Intervalles de distance

Cette fonction permet de définir des intervalles de distance pour un entraînement par intervalles. Une fois le chronomètre mis en route, Suunto t6 déclenche un signal et enregistre les temps au tour et d'autres informations à chaque fois que vous avez parcouru une distance définie. Si la fonction intervalles de distance est active, le chiffre 7 apparaît sur la droite de l'affichage du mode SPD/DST. Reportez-vous au chapitre 4 pour en savoir plus sur la fonction intervalles de distance.

Pour définir des intervalles de distance :

1. Dans le menu du mode SPD/DST, faites défiler jusqu'à *Interval* et appuyez sur ENTER.
2. Appuyez sur UP/DOWN pour sélectionner *On*. Appuyez sur ENTER.
3. Réglez la distance du premier intervalle avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
4. Définissez ensuite la distance du deuxième intervalle.

REMARQUE : *L'intervalle de distance 1 peut être réglé entre 0,1 et 9,9. L'intervalle de distance 2 entre 0,0 et 9,9.*

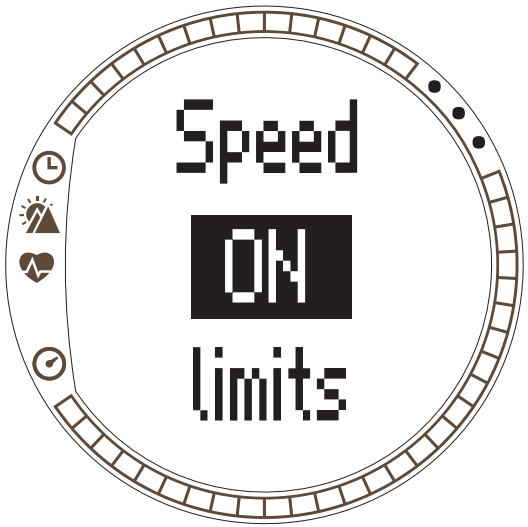
REMARQUE : *Une fois la distance de l'intervalle 1 parcourue, votre Suunto t6 passe automatiquement à l'intervalle de distance 2. Si la distance de l'intervalle 2 est zéro, Suunto t6 revient à l'intervalle de distance 1.*

REMARQUE: *Lorsqu'un compteur ou Autolap est activé, Suunto t6 enregistre les informations dans le journal en fonction des paramètres valides au moment de la*

mise en route du compteur. Si vous changez ces paramètres après la mise en route d'un compteur, Suunto t6 continuera d'utiliser les paramètres précédents. Pour utiliser les nouveaux paramètres, arrêtez le compteur et remettez-le en route.

3.5.5. Limites de vitesse

Cette fonction permet de définir des limites de vitesse afin de vous avertir lorsque vous êtes trop rapide ou trop lent par rapport à ces limites. Si les limites de vitesse sont actives, le chiffre 2 apparaît sur la droite de l'affichage du mode SPD/DST. Reportez-vous au chapitre 4 pour en savoir plus sur les limites de vitesse.



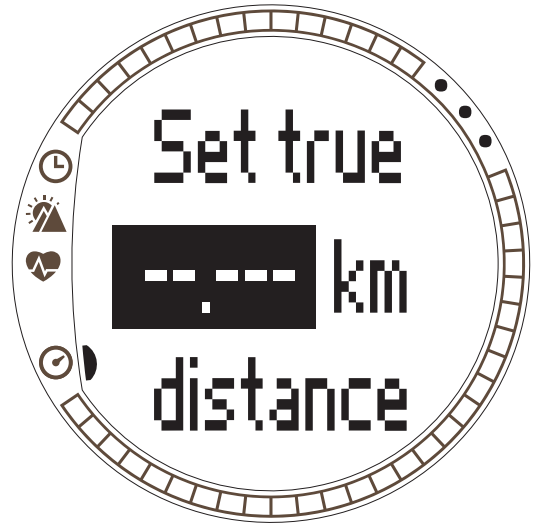
Pour définir les limites de vitesse :

1. Dans le menu du mode SPD/DST, faites défiler jusqu'à *Spd Lim* et appuyez sur ENTER.
2. Appuyez sur UP/DOWN pour sélectionner *On*. Appuyez sur ENTER.
3. Réglez la vitesse maximum avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.
4. Réglez la vitesse minimum avec UP/DOWN et appuyez sur ENTER.

REMARQUE : *Les limites de rythme cardiaque et les limites de vitesse ne peuvent pas être utilisées en même temps. Suunto t6 déclenche des signaux pour les limites que vous avez activées en dernier. Appuyez longuement sur ENTER pour activer ou désactiver les limites.*

REMARQUE : *Les limites de vitesse peuvent être réglées entre 2,0 et 150.*

3.5.6. Étalonnage du capteur de vitesse et de distance sans fil



Pour étalonner le capteur de vitesse et de distance sans fil, parcourez tout d'abord une distance connue tout en activant le chronomètre. Ensuite, suivez les étapes suivantes :

1. Dans le menu du mode SPD/DST, faites défiler jusqu'à *Spd Sens* et appuyez sur ENTER.
2. Appuyez sur UP/DOWN pour sélectionner *Calibrate*.
3. Réglez la distance parcourue avec UP/DOWN.
4. Appuyez sur ENTER pour terminer l'étalonnage. L'instrument calcule le taux d'étalonnage et l'affiche sur la deuxième ligne de l'affichage.

Vous pouvez également entrer le taux d'étalonnage manuellement à l'aide des boutons UP/DOWN.

Pour en savoir plus sur l'étalonnage de votre capteur de vitesse et de distance sans fil, reportez-vous au manuel du capteur de vitesse et de distance sans fil.

3.5.7. Fonction Pair

Cette fonction est identique à la fonction *Pair* décrite à la *section 3.4.8. Fonction Pair*.

4. UTILISATION DE SUUNTO T6 LORS DE VOS ENTRAÎNEMENTS

4.1. PROFITER AU MAXIMUM DE VOS ENTRAÎNEMENTS

Cette section présente différentes possibilités et méthodes sur comment utiliser votre Suunto t6 lors des entraînements et donc, sur comment profiter au maximum de vos entraînements.

Utilisation des limites de rythme cardiaque et de vitesse

Pendant vos entraînements, Suunto t6 vous aide à rester à l'intérieur des limites de rythme cardiaque ou de vitesse que vous avez définies. A chaque fois que votre rythme cardiaque ou votre vitesse dépasse les limites définies, Suunto t6 vous avertit, vous permettant ainsi de bénéficier au mieux de votre entraînement.

Suunto t6 vous avertit par des signaux d'alarme à chaque fois que votre rythme cardiaque ou votre vitesse sort des limites définies :

- Signal du seuil minimum : - - - - - -
- Signal du seuil maximum : ----------

La limite actuellement active est identifiée par un chiffre qui apparaît sur la droite de l'affichage :

- le chiffre ❶ pour les limites de rythme cardiaque
- le chiffre ❷ pour les limites de vitesse

REMARQUE : *Les limites de rythme cardiaque et les limites de vitesse ne peuvent pas être actives en même temps. Lorsqu'une limite est activée, l'autre est désactivée. Appuyez longuement sur ENTER pour activer la dernière limite définie.*

Utilisation du rythme cardiaque moyen

En mode Training, le rythme cardiaque moyen en temps réel du tour en cours peut être affiché sur la ligne du bas. Le calculateur de l'effet de votre entraînement (que vous trouverez sur le logiciel Suunto Training Manager) permet de définir la durée et le rythme cardiaque moyen nécessaires à l'effet d'entraînement physiologique désiré. Si pendant la période totale définie, vous vous entraînez à un rythme cardiaque moyen proche du rythme cardiaque calculé, vous atteindrez l'effet d'entraînement désiré de façon optimale. La mesure du rythme cardiaque moyen est également utile lors des entraînements où le rythme cardiaque peut varier énormément, comme par exemple lors d'une sortie en vélo sur terrains vallonnés. Dans de telles situations, les limites de rythme cardiaque sont moins pertinentes que le rythme cardiaque moyen.

Début de votre entraînement et mise en route du chronomètre

Vous pouvez commencer votre entraînement des façons suivantes :

- Appuyez sur START/STOP dans les modes Training ou SPD/DST ; le chronomètre se met en route.
- Utilisez le compte à rebours ; lorsque celui-ci atteint zéro, le chronomètre se met automatiquement en route et l'enregistrement du journal commence.

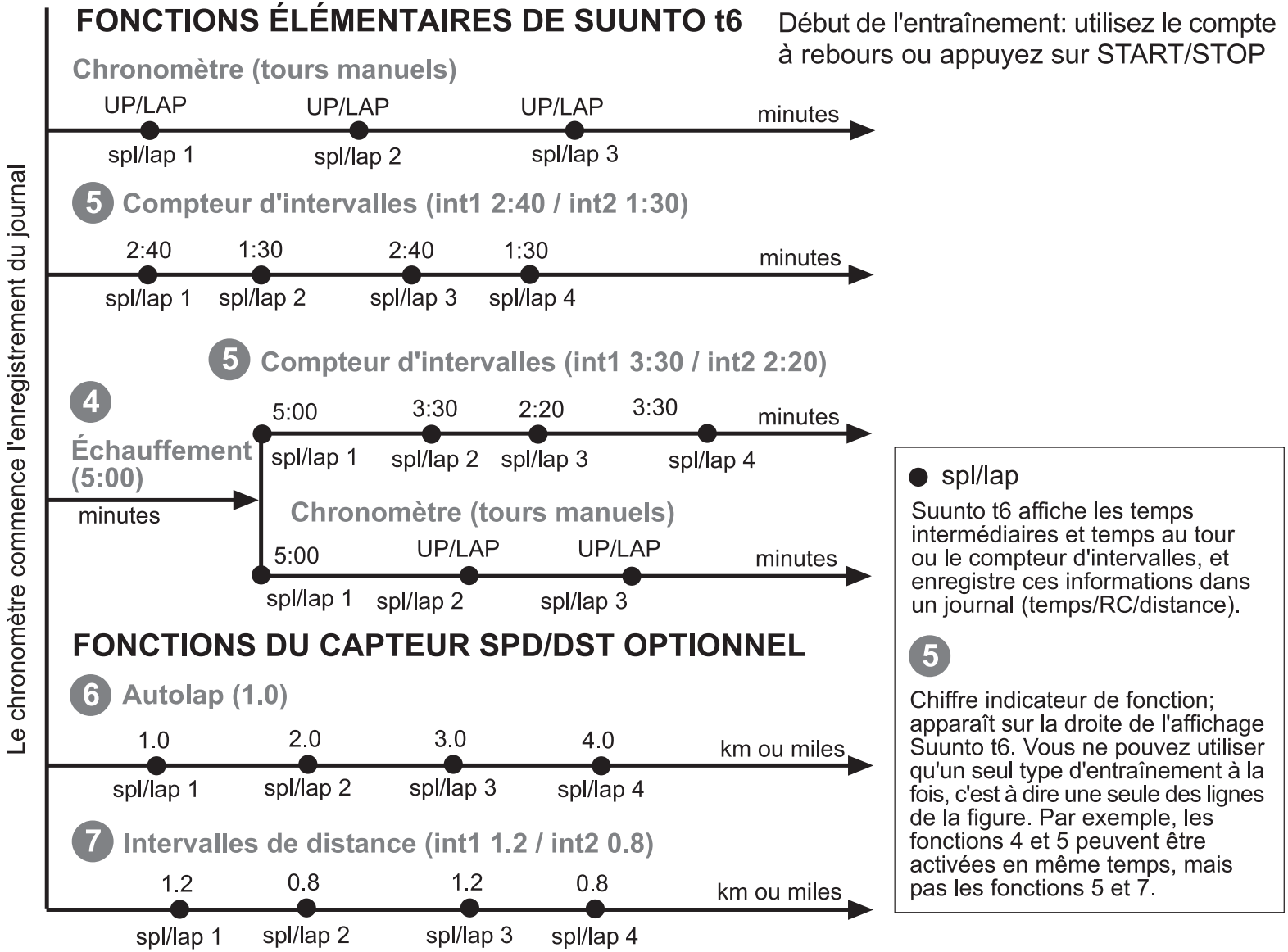
Si le compte à rebours est actif, le chiffre 3 apparaît sur la droite de l'affichage.

Possibilités d'entraînement

Pour profiter au maximum de vos entraînements, choisissez dans Suunto t6 la méthode d'entraînement qui vous convient le mieux. L'utilisation des intervalles de temps ou de distance et des limites de rythme cardiaque peuvent contribuer grandement à l'efficacité globale de votre entraînement.

Le schéma ci-dessous présente les différentes possibilités d'entraînement. Notez qu'une seule méthode d'entraînement peut être activée à la fois.

TYPES D'ENTRAÎNEMENT



Les chiffres du schéma ci-dessus correspondent aux chiffres qui apparaissent sur la droite de l'affichage et qui indiquent l'intervalle ou la limite active utilisée :

❹ L'échauffement est prévu pour distinguer une période d'échauffement séparée au début de l'entraînement. Les données mesurées pendant l'échauffement sont enregistrées dans la mémoire. Suunto t6 permet de commencer votre session d'entraînement par un échauffement, et de passer ensuite à un entraînement normal ou à un entraînement par intervalles de temps.

❺ Les intervalles de temps peuvent être utilisés pour effectuer des entraînements fractionnés.

❻ Autolap peut servir à enregistrer automatiquement des tours ayant une distance prédéfinie.

❼ Les intervalles de distance permettent d'effectuer un entraînement par intervalles reposant sur la distance.

REMARQUE: *Lorsqu'un compteur ou Autolap est activé, Suunto t6 enregistre les informations dans le journal en fonction des paramètres valides au moment de la mise en route du compteur. Si vous changez ces paramètres après la mise en route d'un compteur, Suunto t6 continuera d'utiliser les paramètres précédents. Pour utiliser les nouveaux paramètres, arrêtez le compteur et remettez-le en route.*

4.2. EXEMPLE D'ENTRAÎNEMENT

Exemple : Rita Coursapied

Rita Coursapied a choisi un entraînement par intervalles et décide d'utiliser les limites de rythme cardiaque. Elle commence par définir et activer des limites de rythme cardiaque et des intervalles convenables en mode Training de sa Suunto t6.

Elle attache sa ceinture émetteur, en s'assurant que celle-ci colle bien à sa poitrine et que les électrodes sont humides. En appuyant longuement sur ALT/BACK en mode Training ou SDP/DST, elle connecte sa ceinture émetteur à sa Suunto t6.

En mode Training ou SPD/DST, elle vérifie son chronomètre et le remet à zéro en appuyant longuement sur le bouton UP/LAP. Elle appuie ensuite sur le bouton START/STOP pour déclencher le chronomètre et le compteur d'intervalles, et son entraînement peut commencer.

Au cours de son entraînement, les limites de rythme cardiaque l'avertissent à chaque fois que son rythme cardiaque est trop rapide ou au contraire trop lent.

Une fois que tous les intervalles de temps se sont écoulés, le compteur d'intervalles l'avertit et Suunto t6 affiche et enregistre les informations au tour. Rita appuie sur START/STOP pour arrêter le chronomètre ainsi que l'enregistrement de données dans le journal.

Chez elle, elle transfère le journal de son entraînement sur le logiciel Suunto Training Manager, grâce auquel elle peut évaluer l'efficacité de son entraînement.

5. SUUNTO TRAINING MANAGER

Suunto Training Manager est un logiciel conçu pour les sportifs qui veulent étendre les fonctionnalités de leur ordinateur de poignet Suunto t6. L'analyse du rythme cardiaque du logiciel repose sur un modèle de calcul établi par Firstbeat Technologies Ltd. Le logiciel Suunto Training Manager permet de transférer les informations de la mémoire Suunto t6 telles que les journaux d'entraînement. Une fois ces données transférées, vous pouvez facilement les afficher et les organiser, préparer des programmes et des sessions d'entraînement, téléverser ces données sur Internet et les insérer dans un calendrier.

La version la plus récente du logiciel Suunto Training Manager peut se télécharger à partir des sites www.suunto.com et www.suuntosports.com. Veuillez consulter ces sites régulièrement en cas d'éventuelles mises à jour, étant donné que de nouvelles fonctions apparaissent continuellement.

5.1. FONCTIONS DE SUUNTO TRAINING MANAGER

Suunto Training Manager possède les fonctions suivantes :

Analyse des entraînements

Suunto Training Manager peut mesurer jusqu'à sept paramètres corporels au cours de votre session d'entraînement :

- Rythme cardiaque
- EPOC*
- Effet de l'entraînement (EPOC par rapport à la capacité personnelle)
- Volume de ventilation
- Fréquence respiratoire
- Consommation d'oxygène (VO_2)

- Consommation d’énergie

Les autres graphes de performances comprennent :

- Altitude
- Vitesse (avec capteur de vitesse et de distance sans fil)

*EPOC (consommation excessive d’oxygène après l’exercice) permet de mesurer la charge d’entraînement accumulée. Vous recevez une échelle EPOC personnelle pour vos niveaux d’entraînement en fonction de votre hauteur, poids, âge, sexe, fumeur (oui/non) et niveau d’activité.

REMARQUE : *Pour en savoir plus sur les fonctions et paramètres de Suunto Training Manager, reportez-vous au guide Suunto Training que vous trouverez sur le CD Suunto t6.*

Statistiques d’entraînement

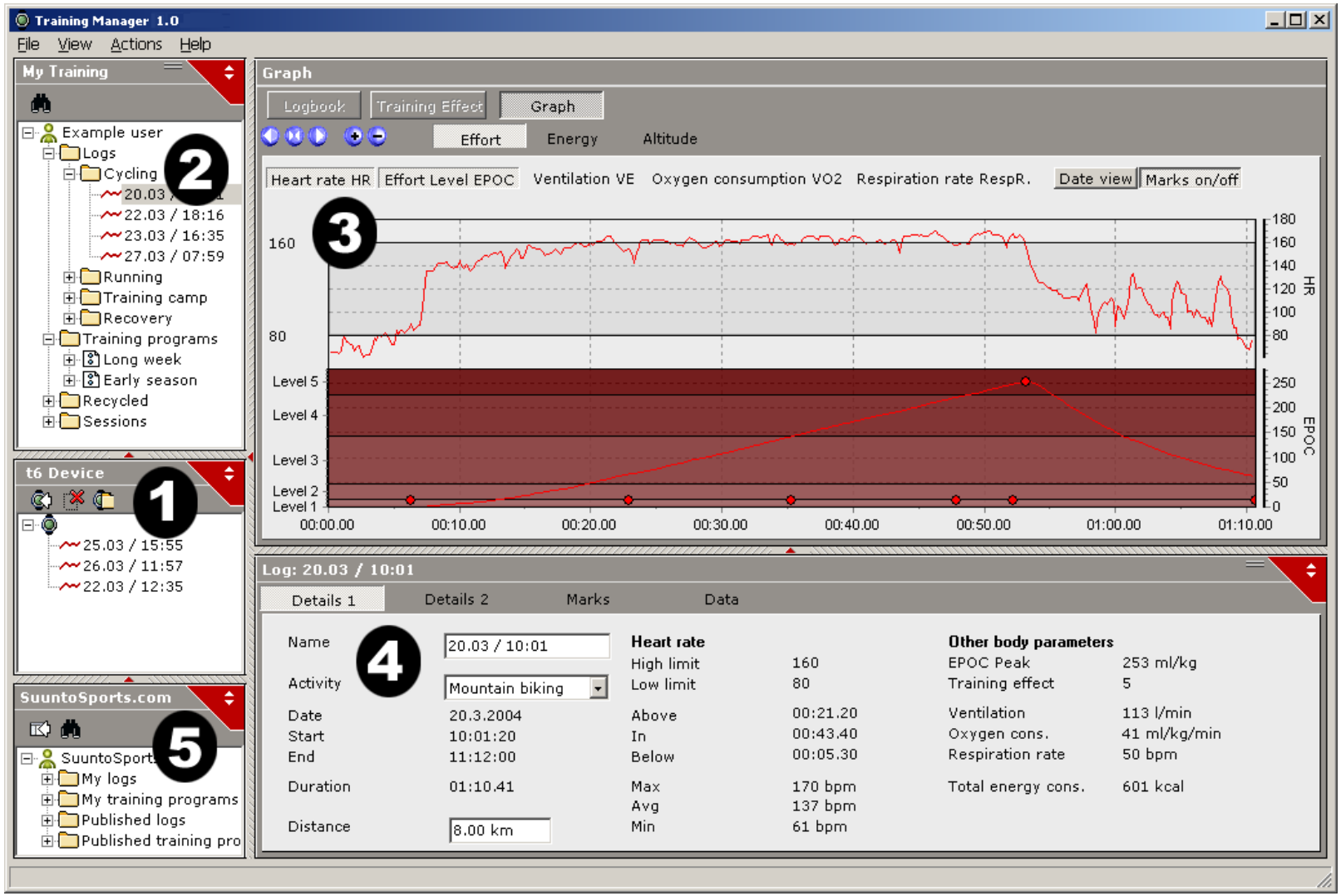
Suunto Training Manager permet d’organiser vos journaux d’entraînement et vos programmes d’entraînement :

- Transfert des journaux enregistrés dans votre Suunto t6
- Création, exportation ou importation de programmes d’entraînement
- Connexion avec suuntosports.com, pour l’échange de données d’entraînement
- Exportation et importation des journaux d’entraînement pour l’échange de données par courriel

REMARQUE : *Lorsque vous créez un profil utilisateur, vous devez entrer dans Suunto Training Manager vos paramètres personnels de base. En définissant ces paramètres tels que votre rythme cardiaque au repos et votre rythme cardiaque maximum sous l’onglet User’s Personal de la fenêtre Properties, vous obtiendrez des résultats plus précis. N’oubliez pas également de mettre à jour vos paramètres personnels dans Suunto Training Manager, si nécessaire.*

5.2. FENÊTRES DE SUUNTO TRAINING MANAGER

L'affichage de Suunto Training Manager comporte cinq différentes fenêtres. Ces fenêtres apparaissent sur la figure ci-dessous et leurs fonctions sont brièvement présentées dans les sections suivantes. Pour des instructions plus détaillées, reportez-vous à l'aide de Suunto Training Manager.



5.2.1. Fenêtre t6 Device (1)

La fenêtre t6 Device affiche le contenu de votre Suunto t6. C'est dans cette fenêtre que vous établissez la connexion entre votre Suunto t6 et Suunto Training Manager. Après la lecture des données, Suunto Training Manager affiche les journaux enregistrés dans la fenêtre t6 Device. Vous pouvez ensuite transférer ces journaux dans Suunto Training Manager ou sur SuuntoSports.com en les faisant glisser dans les dossiers appropriés ou en cliquant sur l'icone de transfert des journaux sélectionnés.

5.2.2. Fenêtre My Training (2)

La fenêtre My Training affiche le contenu de Suunto Training Manager soit sous forme d'arborescence soit sous forme de calendrier. Choisissez la vue qui vous convient le mieux dans la barre de menu ou à l'aide des boutons.

Lorsque vous cliquez sur un fichier, son contenu apparaît dans les fenêtres Graph et Properties.

Vous pouvez transférer les données de votre Suunto t6, téléverser des données sur SuuntoSports.com ou télécharger des données de SuuntoSports.com en faisant glisser les fichiers dans les dossiers appropriés.

Il est également possible d'ajouter des éléments (sessions, programmes d'entraînement et journaux manuels) par un clic droit sur un dossier et en sélectionnant le type d'élément que vous souhaitez ajouter.

De même, vous pouvez supprimer des éléments de la liste par un clic droit dans la fenêtre My Training et en choisissant Delete.

5.2.3. Fenêtre Graph (3)

La fenêtre Graph affiche les journaux sous forme de graphes et de résumés de

journaux. Plusieurs graphes analytiques peuvent être affichés, en fonction des choix effectués dans la fenêtre My Training. Un ou plusieurs fichiers journaux peuvent être sélectionnés dans les vues arborescence ou calendrier.

5.2.4. Fenêtre Properties (4)

La fenêtre Properties affiche les données sélectionnées dans la fenêtre My Training de façon plus détaillée.

Dans cette fenêtre, vous pouvez afficher et modifier les informations de l'élément sélectionné dans la fenêtre My Training. Il est possible d'afficher et de modifier six types d'élément :

- Utilisateur
- Journal (exemple de la figure ci-dessus)
- Dossier
- Programmes (pour des sessions d'entraînement simples)
- Programme d'entraînement (combinaison de plusieurs programmes simples)
- Paramètres t6

5.2.5. Fenêtre SuuntoSports.com (5)

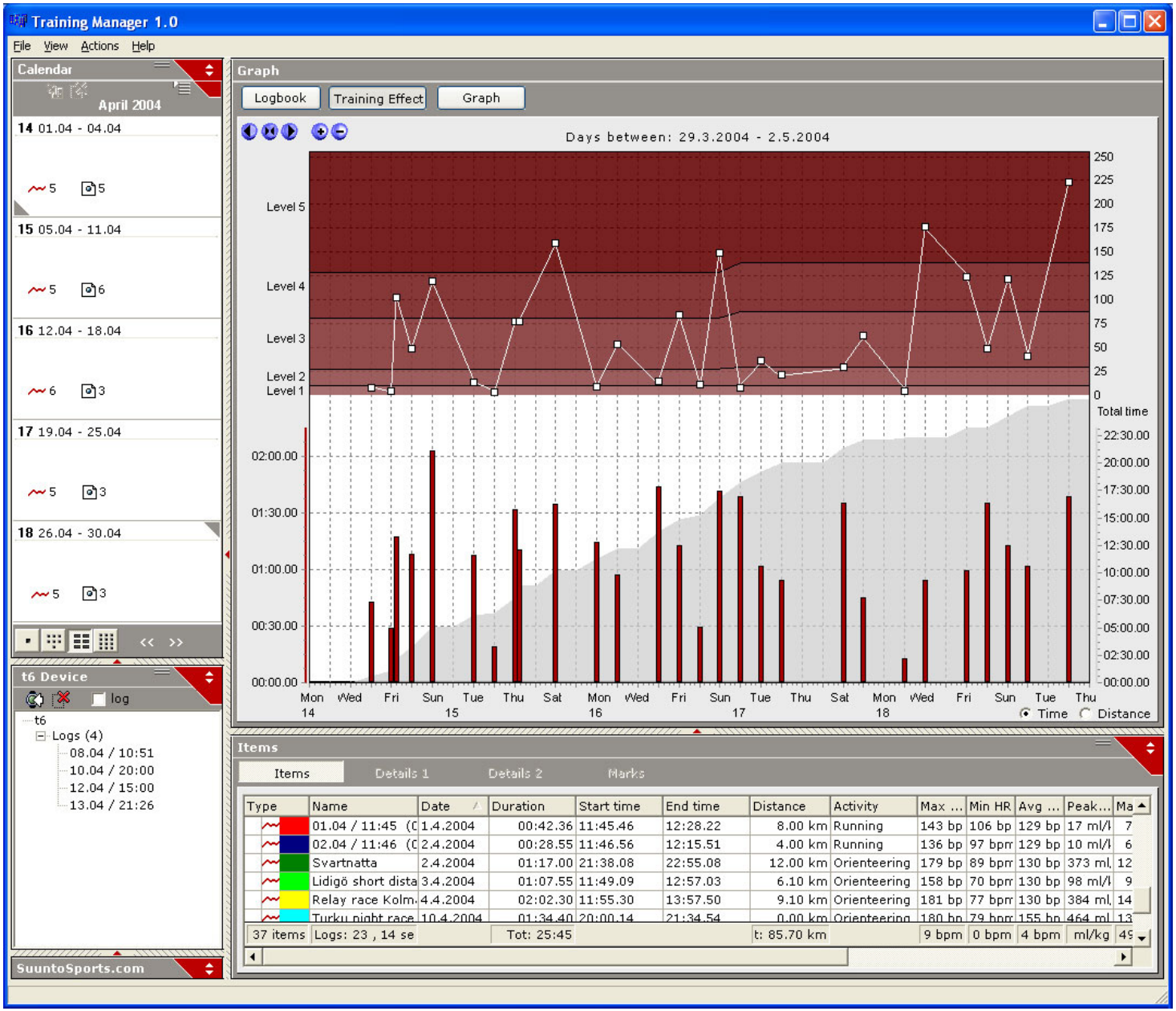
La fenêtre SuuntoSports.com affiche les données que vous avez enregistrées dans SuuntoSports.com.

C'est dans cette fenêtre que vous établissez la connexion au site de SuuntoSports.com. Une fois qu'une connexion est établie, cette fenêtre affiche les dossiers suivants :

- My logs : contient les journaux que vous avez enregistrés sur SuuntoSports.com.
- My training programs : contient les programmes d'entraînement que vous avez enregistrés sur SuuntoSports.com.
- Published logs : contient tous les journaux Suunto t6 publiés sur SuuntoSports.com
- Published training programs : contient tous les programmes d'entraînement Suunto t6 publiés sur SuuntoSports.com

Vous pouvez afficher des journaux et des programmes d'entraînement, et les transférer entre Suunto Training Manager et SuuntoSports.com.

5.3. SUIVI DE VOS PROGRÈS À L'ENTRAÎNEMENT



Suunto Training Manager permet d'avoir un aperçu complet des progrès obtenus lors de vos entraînements.

Pour ouvrir l'aperçu de vos entraînements :

1. Sélectionnez une période dans la vue calendrier.
2. Appuyez sur le bouton Training Effect dans la fenêtre Graph.

La fenêtre Graph affiche la longueur de vos sessions d'entraînement individuelles ainsi que les valeurs EPOC liées au niveau de l'effet d'entraînement.

Ce format donne les informations d'entraînement suivantes :

- **Variation :** L'entraînement inclut-il des sessions ayant des niveaux EPOC différents et des durées différentes ?
- **Repos :** Laissez-vous votre corps récupérer en vous accordant des périodes de repos après des sessions d'entraînement intensives ?
- **Surentraînement :** Le niveau de votre entraînement est-il défini de sorte à éviter tout surentraînement, c'est à dire à éviter que tous les graphes de vos sessions ne se situent à des niveaux EPOC trop élevés ?

Pour en savoir plus sur la préparation d'un programme d'entraînement, veuillez vous reporter aux instructions données dans le guide d'entraînement du cédérom Suunto t6.

5.4. CONFIGURATION DU SYSTÈME

- Vitesse minimum du processeur 500 MHz
- 64 Mo de mémoire vive (RAM) (mémoire recommandée : 128 Mo)
- 80 Mo d’espace disponible sur le disque dur
- Microsoft Windows 98, Windows 2000, Windows XP
- Résolution minimum : 1024 x 768

5.5. INTERFACE PC

Le câble d'interface PC permet de transférer des informations entre Suunto t6 et votre ordinateur. Le câble d’interface est livré dans le même emballage que Suunto t6. Un extrémité de ce câble d’interface PC se branche dans le port USB de votre ordinateur et l’autre extrémité se fixe sur votre Suunto t6 à l’aide des trois points de connexion.

5.6. INSTALLATION

Pour utiliser Suunto Training Manager, vous devez installer le logiciel Suunto Training Manager et les pilotes USB nécessaires aux instruments de sport Suunto.

5.6.1. Installation de Suunto Training Manager

Pour installer Suunto Training Manager :

1. Insérez le cédérom Suunto Training Manager dans le lecteur.
2. Attendez que le programme d'installation commence et suivez les instructions d'installation.

REMARQUE : *Si le programme d'installation ne démarre pas automatiquement, cliquez sur Démarrer --> Exécuter et entrez D:\setup.exe.*

5.6.2. Installation des pilotes USB pour instruments de sport Suunto

Ces instructions sont valables si vous installez les pilotes pour instruments de sport Suunto sur un système propre, c'est à dire un système sur lequel aucun autre pilote pour instrument de sport Suunto n'est installé. Dans le cas contraire, désinstallez les pilotes existants avant de procéder à l'installation. Reportez-vous à la section *5.7 Désinstallation des pilotes USB pour instruments de sport Suunto* pour plus d'informations.

WINDOWS 98

Cette installation se fait en deux parties. D'abord vous installez les pilotes pour instruments de sport Suunto et ensuite vous installez le port série USB virtuel.

Pour installer le pilote Suunto :

1. Les pilotes se trouvent sur le cédérom d'installation du logiciel. Insérez ce cédérom dans votre ordinateur.
2. Reliez le câble d'interface PC de votre instrument de sport Suunto au port USB de

l’ordinateur. L’Assistant Ajout de nouveau matériel apparaît.

3. Cliquez sur *Suivant*.
4. Choisissez *Rechercher le meilleur pilote pour votre périphérique (Recommandé)* et cliquez sur *Suivant*.
5. Sélectionnez *Préciser un emplacement* et cherchez le dossier du pilote sur le cédérom d’installation. Cliquez sur *Suivant*. Le pilote trouvé apparaît sur l’écran.
6. Cliquez sur *Suivant* pour installer ce pilote.
7. Cliquez sur *Terminer* pour terminer la première partie de l’installation et passez à l’installation du port série.

Pour installer le port série USB :

Cette installation doit suivre automatiquement l’installation du pilote Suunto et ne prend que quelques secondes. N’abandonnez pas l’installation avant que les deux composants ne soient entièrement installés.

Une fois l’installation du port série terminée, vérifiez que le port série est bien installé.

Sélectionnez *Démarrer* - *Paramètres* - *Panneau de configuration* - *Système* - *Gestionnaire de périphérique*. Puis sélectionnez *Voir* - *Périphériques par connexion*.

L’installation doit être identique à celle de *Suunto USB Serial Port (COMx)*, relative au pilote pour instruments de sport Suunto.

WINDOWS 2000

Cette installation se fait en deux parties. D'abord vous installez les pilotes pour instruments de sport Suunto et ensuite vous installez le port série USB virtuel.

Pour installer le pilote Suunto :

1. Les pilotes se trouvent sur le cédérom d’installation du logiciel. Insérez ce cédérom dans votre ordinateur.
2. Reliez le câble d’interface PC de votre instrument de sport Suunto au port USB de

l’ordinateur. L’Assistant Nouveau matériel trouvé apparaît.

3. Cliquez sur *Suivant.* La fenêtre Installer pilotes de périphériques matériel s’ouvre.
4. Choisissez *Rechercher le meilleur pilote pour votre périphérique (recommandé)* et cliquez sur *Suivant*. La fenêtre Rechercher fichiers du pilote s’ouvre.
5. Sélectionnez *Préciser un emplacement* et cherchez le dossier du pilote sur le cédérom d’installation. Cliquez sur *Suivant*. La fenêtre Résultats de recherche des fichiers du pilote s’ouvre.
6. Cliquez sur *Suivant* pour installer le pilote trouvé.
7. Cliquez sur *Terminer* pour terminer la première partie de l’installation et passez à l’installation du port série.

Pour installer le port série USB :

Cette installation doit suivre automatiquement l'installation du pilote Suunto. Répétez les étapes 3-6 pour installer le port série USB. Cliquez ensuite sur *Terminer* pour fermer l’assistant. N’abandonnez pas l’installation avant que les deux composants ne soient entièrement installés.

Une fois l’installation du port série terminée, vérifiez que le port série est bien installé. Sélectionnez *Démarrer* - *Paramètres* - *Panneau de configuration* - *Système* - *Matériel* - *Gestionnaire de périphérique*. Puis sélectionnez *Voir* - *Périphériques par connexion*.

L’installation doit être identique à celle de *Suunto USB Serial Port (COMx)*, relative au pilote pour instruments de sport Suunto.

WINDOWS XP

Cette installation se fait en deux parties. D'abord vous installez les pilotes pour instruments de sport Suunto et ensuite vous installez le port série USB virtuel.

Pour installer le pilote Suunto :

1. Les pilotes se trouvent sur le cédérom d’installation du logiciel. Insérez ce cédérom

dans votre ordinateur.

2. Reliez le câble d'interface PC de votre instrument de sport Suunto au port USB de l'ordinateur. L'Assistant Nouveau matériel trouvé apparaît.
3. La fenêtre Installer pilotes de périphériques matériel s'ouvre.
4. Choisissez *Installer logiciel automatiquement (recommandé)* et cliquez sur *Suivant*.
   La fenêtre Rechercher fichiers du pilote s'ouvre.
5. Un message d'avertissement relatif à l'installation de matériel peut s'afficher : *Suunto Sports Instrument has not passed Windows Logo testing to verify its compatibility with Windows XP.* Si ce message apparaît, cliquez sur *Continuer quand même*.
6. Cliquez sur *Terminer* pour terminer la première partie de l'installation et passez à l'installation du port USB.

Pour installer le port série USB :

Cette installation doit suivre automatiquement l'installation du pilote Suunto. Répétez les étapes 3-6 pour installer le port série USB. Cliquez ensuite sur *Terminer* pour fermer l'assistant. N'abandonnez pas l'installation avant que les deux composants ne soient entièrement installés.

Une fois l'installation du port série terminée, vérifiez que le port série est bien installé. Sélectionnez *Démarrer - Paramètres - Panneau de configuration - Système - Matériel - Gestionnaire de périphériques.* Puis sélectionnez *Voir - Périphériques par connexion*.

L'installation doit être identique à celle de *Suunto USB Serial Port (COMx)*, relative au pilote pour instruments de sport Suunto.

5.7. DÉSINSTALLATION DES PILOTES USB POUR INSTRUMENTS DE SPORT SUUNTO

Windows 98, Windows 2000 et Windows XP

Pour désinstaller les pilotes pour instruments de sport Suunto :

1. Sélectionnez *Démarrer - Paramètres - Panneau de configuration - Ajout/ Suppression de programmes*. Une fenêtre indiquant les programmes actuellement installés s'ouvre.
2. Sélectionnez *Pilotes USB Suunto* puis cliquez sur *Ajout/Suppression* (dans Windows 98) ou *Changer/Supprimer* (dans Windows 2000 et Windows XP). L'écran Suunto Uninstaller apparaît, dans lequel vous devez confirmer la suppression des pilotes.
3. Sélectionnez *Continuer* pour terminer la désinstallation.

6. SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com est une communauté Internet dédiée à tous les utilisateurs d'instruments de sport Suunto. Ce service ajoute une nouvelle dimension à votre sport et à l'utilisation de votre instrument de sport. Sur SuuntoSports.com, vous pouvez partager avec d'autres sportifs vos expériences ainsi que les données mesurées lors de vos sorties. Vous pouvez comparer vos performances à celles des autres utilisateurs Suunto et tirer profit de leurs activités.

L'inscription à SuuntoSports.com est gratuite et ouverte à tous les sportifs. Cependant, pour être en mesure d'envoyer vos données sur SuuntoSports.com, vous avez besoin d'un instrument de sport Suunto. Vous avez également besoin du logiciel livré avec le produit pour transférer des données entre votre ordinateur et SuuntoSports.com. Avant de devenir membre de la communauté, vous pouvez toutefois vous connecter comme invité et prendre connaissance des offres de SuuntoSports.com.

6.1. INTRODUCTION

Pour rejoindre SuuntoSports.com :

1. Installez Suunto Training Manager et vérifiez que votre ordinateur est connecté à Internet.
2. Cliquez sur le texte *SuuntoSports.com*

dans la fenêtre SuuntoSports.com, situé dans l'angle en bas à gauche de Suunto Training Manager.

3. Cliquez sur

pour ouvrir la page d'inscription à SuuntoSports.com.
4. Cliquez sur *Register* et suivez les instructions pour devenir membre et enregistrer votre Suunto t6. Une fois l'inscription terminée, vous accédez automatiquement à la page d'accueil SuuntoSports.com, qui présente la structure du site et ses principes de fonctionnement. Si nécessaire, la section My Suunto permet de changer et mettre à jour vos profils personnels ou les données de votre instrument.

Vous pouvez également accéder directement à SuuntoSports.com depuis www.suuntosports.com.

REMARQUE : *SuuntoSports.com étant continuellement mis à jour, son contenu peut être modifié à tout moment.*

REMARQUE : *Veuillez lire la Politique de confidentialité de SuuntoSports.com.*

6.2. SECTIONS

SuuntoSports.com comprend trois sections ayant chacune un niveau de confidentialité différent. My Suunto est votre page personnelle à laquelle les autres utilisateurs n'ont pas accès, Communities possède des fonctions pour les groupes, et Sports Forums contient les informations publiées par les membres et visibles par tous les visiteurs de SuuntoSports.com. Voici une brève description des fonctions et principes de base de SuuntoSports.com. Pour avoir plus de détails sur ces fonctions et activités, testez-les, consultez le site, et si nécessaire, suivez les instructions guidées que vous trouverez dans l'Aide. L'Aide peut être consultée à partir de chaque page, et son icone se trouve à droite de la barre séparant l'écran.

Les informations publiées sur SuuntoSports.com contiennent des liens internes qui

vous aident à naviguer dans le site. Par exemple, si vous affichez la description d'une localité, vous pouvez suivre ses liens et voir les informations personnelles de la personne ayant téléversé ces informations ainsi que les journaux et comptes-rendus de sortie relatifs à cette localité.

Sur SuuntoSports.com, vous disposez de plusieurs méthodes pour chercher des informations. Vous pouvez chercher des groupes, des membres, des localités, des journaux ou effectuer des recherches par mots-clés.

6.3. MY SUUNTO

My Suunto contient vos informations personnelles. Vous pouvez écrire une présentation de vous-même destinée aux autres membres, enregistrer votre ordinateur de poignet, établir la liste des sports que vous pratiquez et organiser votre profil de membre. Lorsque vous téléversez les journaux et/ou les programmes d'entraînement de Suunto t6 sur SuuntoSports.com avec Suunto Training Manager, ils apparaissent sur la page principale de My Suunto. Vous pouvez alors décider si vos journaux et/ou vos programmes d'entraînement sont visibles par tous les membres, visibles par des groupes limités ou si ces journaux et/ou programmes ne sont destinés qu'à votre usage personnel. Dans My Suunto, vous pouvez également comparer vos journaux et/ou programmes d'entraînement avec ceux publiés par les autres utilisateurs.

La section My Suunto possède un calendrier de vos événements personnels pour vous aider à planifier vos activités sportives et conserver un historique de vos entraînements, progrès et localités préférées.

6.4. COMMUNITIES

Communities est lieu de rendez-vous pour des petits groupes de membres de SuuntoSports.com. Dans la section Communities, vous pouvez créer et organiser des communautés et chercher d'autres communautés. Vous pouvez par exemple créer une communauté pour tous vos amis partageant les mêmes intérêts, échanger vos journaux et résultats, discuter de votre sport et planifier des sorties, etc. Les informations publiées dans une communauté ne sont visibles qu'aux membres de cette communauté. Les communautés peuvent être publiques ou privées. Pour participer aux activités d'une communauté privée, vous devez y être invité ou remplir une demande pour devenir membre.

Toutes les communautés possèdent une page d'accueil sur laquelle figure la liste des dernières activités du groupe, telles que son actualité, ses discussions, événements et journaux récents. Les membres d'une communauté peuvent également utiliser les tableaux d'affichage et calendriers du groupe ou créer leurs propres liens et activités. Tous les utilisateurs de SuuntoSports.com inscrits deviennent automatiquement membres de la communauté 'World of SuuntoSports'.

6.5. SPORT FORUMS

Les utilisateurs de Suunto pratiquent souvent plusieurs sports. SuuntoSports.com possède plusieurs forums dont les informations permettent d'introduire différents sports aux participants. Tous les forums comportent des informations propres à chaque sport, des tableaux d'affichage, des calendriers, des classements et des discussions. Dans un forum, vous pouvez suggérer des liens vers des sites du sport en question, échanger des programmes d'entraînement et lire les comptes-rendus de sortie écrits par d'autres membres.

Sport Forums présente des lieux intéressants et les localités relatives à chaque sport. Vous pouvez donner une note à ces localités et suggérer vos lieux préférés. Vous pouvez également afficher des classements à partir de la base de données SuuntoSports.com en fonction de vos propres critères, comme par exemple, en fonction des membres qui ont visité les endroits les plus hauts, ceux ayant effectué les plus longues ascensions verticales ou ceux ayant publié le plus grand nombre de journaux, ou encore en fonction des communautés comptant le plus de membres.

7. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Généralités

- Température d'utilisation : de -20°C à +60°C/de -5°F à +140°F
- Température de stockage : de -30°C à +60°C/de -22°F à +140°F
- Poids : 56 g
- Étanchéité jusqu'à 100 m/330 ft (ISO 2281)
- Pile remplaçable de type CR2032
- Compatible avec certains instruments sans fil ANT Suunto
- Capacité de la mémoire : 128 ko, ce qui correspond à 100 000 intervalles de rythme cardiaque + autres données enregistrées (environ 14 h à un rythme cardiaque de 120 bpm)
- Intervalles d'enregistrement de l'altitude et de la vitesse (mesurées uniquement à l'aide d'un accessoire en option) 2 s/10 s

Thermomètre

- Plage d'affichage : de -20°C à +60°C/de -5°F à + 140°F
- Résolution 1°C / 1°F
- Pression atmosphérique
- Plage d'affichage : de 300 à 1100 hPa / de 8,90 à 32,50 inHg
- Résolution : 1 hPa / 0,01 InHg

Altitude

- Plage d'affichage : de -500 m à - 9000 m/de -1600 ft à - 29 995 ft
- Résolution : 1 m/3 ft

Montre

- Résolution 1 s
- Programmée jusqu'en 2099

Chronomètre

- Plage d'enregistrement : jusqu'à 99 heures
- Plage d'enregistrement des temps au tour : 99 heures
- Temps au tour/temps intermédiaires : 100/journal
- Résolution 0,1 s

Cardiofréquencemètre

- Plage d'affichage : de 30 à 240 bpm

Valeurs minimum et maximum :

- Limites de rythme cardiaque : min. 30 bpm, max. 240 bpm
- Limites de rythme cardiaque de l'historique (définies avec Suunto Training Manager) : min. 30 bpm, max. .240 bpm
- Rythme cardiaque maximum pour affichage en pourcentage (défini avec Suunto Training Manager) : 240 bpm max.

Fonctions de minutage

Valeurs minimum et maximum :

- Intervalle 1 : min. 0,05 et max. 59,59
- Intervalle 2 : min. 0,00 et max. 59,59
- Échauffement : min. 0,00 et max. 59,59
- Compte à rebours : min. 0,00 et max. 59,59

Vitesse et distance

Valeurs minimum et maximum :

- Limites de vitesse : min. 2,0 et max. 150
- Autolap : min. 0,0 et max. 99,9
- Intervalle de distance 1 : min. 0,1 et max. 9,9
- Intervalle de distance 2 : min. 0,0 et max. 9,9

Ceinture émetteur

- Étanchéité : 20 m / 66 ft
- Poids : 61 g
- Fréquence : 2,465 GHz, compatibilité ANT Suunto
- Rayon de transmission : jusqu’à 10 mètres
- Pile remplaçable de type CR2032

8. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

8.1. COPYRIGHT

Cette publication et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et sont fournis uniquement pour permettre à ses clients de mieux connaître les caractéristiques et le fonctionnement des produits Suunto t6.

Son contenu ne doit pas être utilisé ni distribué à d'autres fins et/ou ne doit pas être communiqué, révélé ou reproduit sans l'accord écrit préalable de Suunto Oy.

Bien que nous ayons pris soin d'inclure dans cette documentation des informations complètes et précises, aucune garantie de précision n'est expresse ou implicite. Son contenu peut être modifié à tout moment sans préavis. La version la plus récente de cette documentation peut être téléchargée à tout moment sur www.suunto.com.

8.2. MARQUES

Suunto, Wristop Computer, Suunto t6, Replacing Luck, leurs logos et les autres marques et noms de fabrique de Suunto sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Tous droits réservés. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat sont des marques déposées ou non de Firstbeat Technologies Ltd. Tous droits réservés.

8.3. BREVETS

Ce produit est protégé par les demandes de brevet WO2004016173 et WO03099114.

9. AVERTISSEMENTS

9.1. RESPONSABILITÉ DE L'UTILISATEUR

Cet instrument n'est qu'un appareil de loisir. Suunto t6 ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures demandant une précision professionnelle ou industrielle, et ne doit pas non plus être utilisé pour obtenir des mesures nécessaires à la pratique du parachutisme, du deltaplane, du parapente, du gyrocoptère, du planeur, de l'ULM, etc.

9.2. MARQUAGE EUROPÉEN CE

Le symbole CE est utilisé pour indiquer la conformité de ce produit avec les directives MCE 89/336/CEE et 99/5/CEE.

9.3. LIMITES DE RESPONSABILITÉ ET CONFORMITÉ ISO 9001

Si ce produit présente des défauts causés par des vices de matériau ou de fabrication, Suunto Oy, à sa seule discrétion, réparera ou remplacera gratuitement le produit avec des pièces neuves ou réparées, pendant une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au propriétaire d'origine et ne couvre que les défauts causés par des vices de matériau et de fabrication survenus suite à une utilisation normale du produit pendant la période de garantie.

Cette garantie ne couvre pas la pile, le changement de pile, les dommages ou pannes consécutifs à un accident, une mauvaise utilisation, une négligence, une mauvaise manipulation ou une modification du produit, ni les pannes causées par l'utilisation du produit pour une application non spécifiée dans cette documentation, ni les causes non couvertes par cette garantie.

Il n'existe aucune autre garantie expresse que celles citées ci-dessus.

Le client exerce son droit de réparation sous garantie en contactant le Service

clientèle de Suunto Oy afin d'obtenir une autorisation de réparation.

Suunto Oy et ses filiales ne doivent en aucun cas être tenus responsables des dommages accessoires ou indirects résultant de l'utilisation ou de l'incapacité d'utiliser ce produit. Suunto Oy et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de pertes ou de recours de tiers pouvant survenir suite à l'utilisation de cet instrument.

Le Système d'assurance qualité de Suunto est certifié conforme à la norme ISO 9001 pour toutes les opérations de Suunto Oy par Det Norske Veritas (certificat de qualité Nº 96-HEL-AQ-220).

9.4. SERVICE APRÈS-VENTE

Si vous jugez nécessaire de retourner votre ordinateur de poignet sous garantie, renvoyez-le port payé au revendeur Suunto responsable de la réparation ou du remplacement du produit. Indiquez votre nom et adresse, et joignez une preuve d'achat et/ou la carte d'inscription d'entretien, si celle-ci est utilisée dans votre pays. La garantie sera honorée et le produit remplacé ou réparé gratuitement et renvoyé dans un délai jugé raisonnable par votre représentant Suunto, à condition que toutes les pièces nécessaires soient en stock. Toutes les réparations non couvertes par les termes de cette garantie seront effectuées et facturées au propriétaire. Cette garantie ne peut pas être cédée par le propriétaire d'origine.

S'il s'avère impossible de contacter votre représentant Suunto, contactez votre distributeur Suunto local pour obtenir plus d'informations. Pour connaître les coordonnées de votre distributeur Suunto local, consultez notre site www.suunto.com.

9.5. CONFORMITÉ FCC

Cet instrument est conforme à la section 15 des règlements FCC sur les appareils numériques de classe B. Cet appareil génère et utilise un rayonnement de fréquence radio et peut causer des interférences nuisibles aux communications radio s'il n'est pas installé ou utilisé conformément aux instructions. La non occurrence de ces interférences ne peut être garantie. Si cet appareil cause des interférences gênantes à d'autres instruments, essayez de résoudre le problème en déplaçant l'appareil.

Consultez un représentant Suunto agréé ou tout autre technicien d'entretien habilité si vous ne parvenez pas à éliminer ce problème. Fonctionnement soumis aux conditions suivantes :

(1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles.

(2) Cet appareil doit accepter toute autre interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré.

Les réparations doivent être effectuées par un personnel de maintenance agréé par Suunto. Les réparations non autorisées annulent la garantie.

Testé conforme aux normes FCC.

Pour usage domestique ou sur lieu de travail.

AVERTISSEMENT FCC : *Les changements ou modifications non expressement approuvés par Suunto Oy peuvent annuler votre droit d'utiliser cet instrument aux termes des réglementations FCC.*

www.suunto.com

Made in Finland